كاساندرا جاردين

كيف تكونان أمًّا وأبًا أفضل

مهما كان سلوك أبنائكما سيئًا، أو مهما كنتما منشغلين عنهم

ترجمة: منى الدروبي

2500

كيف تكونان أمًّا وأبًا أفضل

مهما كان سلوك أبنائكما سيئًا، أو مهما كنتما منشغلين عنهم

المركز القومى للترجمة
تأسس فى أكتوبر ٢٠٠٦ تحت إشراف: جابر عصفور
مدير المركز: أنور مغيث

- العدد: 2500
- كيف تكونان أمًا وأبًا أفضل: مهما كان سلوك أبنائكما سيئًا، أو مهما كنتما منشغلين عنهم
- كاساندرا جاردين
- منى الدروبى
- اللغة: الإنجليزية
- الطبعة الأولى 2016

هذه ترجمة كتاب:

How to be a Better Parent

By: Cassandra Jardine

شارع الجبلاية بالأوبرا- الجزيرة- القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤

El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.

E-mail: nctegypt@nctegypt.org Tel: 27354524 Fax: 27354554

كيف تكونان أمًّا وأبًا أفضل

مهما كان سلوك أبنائكما سيئًا، أو مهما كنتما منشغلين عنهم

تأليف: كاساندرا جاردين

ترجمة: منى الدروبي

2016

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

جاردين، كاساندرا.
كيف تكونان أمًا وأبًا أفضل (مهما كان سلوك أبنائكما سيئًا ، أو مهما كنتما منشغلين عنهم) - تأليف: كاساندرا جاردين؛ ترجمة: منى الدروبى - القاهرة : المركز القومى للترجمة ٢٠١٦ ،
٤٣٠ ص ؛ ٢٤ سم
١ - الأطفال - تربية
(أ) الدروبى ، منى (مترجمة)
(ب) العنوان ٦٤٩,١

رقم الإيداع ٢٠٣١٢ / ٢٠١٤
الترقيم الدولى 978-977-718-891-3
طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

المحتويات

«أصبحت أبا أفضل بعد قراءتى لهذا الكتاب - مع أننى خبير فى علم النفس»

أوليفر جايمس، معالج (وطبيب) نفسي

شكر وامتنان

أود أن أشكر: نويل جانيس نورتون ولوك سكوت، على ما أعطيانى من دروس قيمة بمنتهى الصبر؛ وهيئة تدريس مركز التعليم الجديد، خاصة جيليان إدواردز وميريام تشاتشامو، اللتين سمحتا لى بحضور محاضراتهما، لمشاهدتهما فى أثناء العمل؛ والأمهات والآباء الآخرين الذين قابلتهم فى محاضرات الأمومة والأبوة، الذين سمحوا لى بالاستماع إلى مشاكلهم وكيفية حلها؛ وكل أصدقاء السفر؛ وكذلك أختى تيريسا؛ وابنة أخت زوجى جورجينا التى ساعدتنى فى الكتابة على الكمبيوتر. وبالطبع، زوجى ويليام وأولادنا الذين تعاونوا معى فى محاولاتى لأن أصبح أمًّا أفضل.

تمهيد

يتم الحكم على الأطفال، مثل الكلاب، من خلال تصرفاتهم. فنحن، باعتبارنا آباءهم نحبهم، ولكن لا يمكن أن نتوقع أن يحبهم الآخرون إن كانوا غير مهذبين وملحين وغير متفاهمين،أو أنهم يتذمرون ويرددون اليوم بطوله: "أشعر بالملل والزهق" أو يفتعلون الاشتباكات.

منذ أنجبت طفلى الأول، وأنا أقرأ كتبًا عديدةً عن تربية الأطفال وكيف نجعلهم يتصرفون بشكل أكثر تهذيبًا، وكان الكثير منها ملهمًا ومنيرًا، وأحيانًا، مثيرًا للفكاهة والضحك، ولكن فى أغلب الأحوال، كنت ما إن أضع الكتاب جانبًا، حتى أشعر بخيبة الأمل. فأنا أريد أن أحقق المثالية القصوى التى تتحدث عنها هذه الكتب، ولكنى أجد نفسى محاصرة بنفس الطرق التربوية القديمة، وواقعة فى نفس الأخطاء المعتادة، أكرر المواقف الخاطئة ذاتها مع أبنائى.

هذا الكتاب، سيكون مختلفًا كما أتمنى. فهو لن يحدثك كثيرًا عن ماذا ستحقق – فهذا شىء يعود لك إقراره– وإنما يحدثك عن كيف من الممكن تحقيق أهدافك. فى الواقع، إنه دليل إرشادى عن تربية الأطفال تمنى الكثير من الناس لو أنه كان بحوذتهم حينما أصبحوا أمهات وآباء للمرة الأولى.

فهو موجه لأمهات وآباء مثلى تعدى أولادهم مرحلة الطفولة، – حيث من المتوافر عنها أعداد هائلة من النصائح والكتب – ولم يصلوا بعد لمرحلة سن المراهقة. المرحلة العمرية بين هذه وتلك، ما بين الثالثة والثالثة عشرة،حيث يترك الآباء لمواجهة تلك الفترة بمفردهم دون مساعدة. قد لا تكون مشاكل الأبناء فى متوسط العمر بقدر خطورة وجدية المشاكل التى تحدث مع حديثى الولادة أو مع فترة ذروةالاضطرابات الهرمونية؛ ولكن فى

هذه الفترة المتوسطة من العمر، تتشكل العادات التى تُكون فيما بعد ما يعتبر الشخصية الملازمة للإنسان، إنها العادات التى ستلازم الشخص طوال حياته على المستوى الاجتماعى والأكاديمى والعاطفى.

أما عن الحكمة من هذا الكتاب، فهى ليست فقط، ناتجة عن خبرتى التى اكتسبتها ببساطة لكونى أمًا لخمسة أبناء، وإنما هى استقتار وتصفية خالصة لنصائح تلقيتها على يد اثنين من خبراء فى تربية الأبناء، وهما نويل جانيس نورتون ولوك سكوت.

فهما يتبعان نهجًا علميًا، وجدت أنه يمكننى تطبيقه فى المواقف الفارقة فى حياتنا اليومية. فهما يؤكدان أن لدى كل طفل القدرة على أن يكون سلوكه وتصرفاته أفضل بمراحل كثيرة عما يعتقده الآباء. وإذا ما توقعنا ذلك منهم وقمنا بتمرينهم على المهارات اللازمة، فلن نستمتع برفقتهم فحسب، وإنما سنكون قد هيأناهم وقوينا من عزيمتهم لتحقيق النجاح فى الحياة. فنحن – البالغين– ننفق مبالغ طائلة من الأموال على حصص دراسية وبرامج للتخلص من عاداتنا السيئة لنستبدل بها عادات أكثر إنتاجيةً، فى حين أن تربية الأطفال على العادات الحسنة منذ سن مبكرة يعتبر أكثر سهولة ووسيلة أفضل.

المقدمة

جاء هذا الكتاب نتيجة لحادثتين وقعتا فى غضون أشهر قليلة، وأدتا إلى شروعى فى عمليات الاستكشاف التى أسفرت عن ولادة هذا الكتاب، فقد جعلتانى أدرك أن ما يحتاجه أبنائى غير المنضبطين، ليس الكثير من الحب الذى هو أمر مفروغ منه، وإنما حسن التربية والتمرين. جاء الدافع الأول للاستكشاف، ويمكن تسميته العامل الإنسانى، خلال نهاية أحد الأسابيع بشكل خاص، حينما قمت ببعض المكالمات الهاتفية التى تخيلتها شيئًا عاديًا وروتينيًّا محضًا.

وقبل الدخول فى تفاصيل هذه المكالمات، سوف أشرح لكم حالتى: فأنا أم لخمسة أبناء تراوحت أعمارهم فى أثناء كتابتى لهذا الكتاب ما بين سن الثالثة والثالثة عشرة- صبيّان وثلاث بنات- وبهذا العدد من الأبناء كنت دائمًا أتشوق لمعرفة ما يدور فى المرحلة القادمة من النمو العمرى، ولكى أتوصل لهذه المعلومات كنت أعتمد على روايات من قلب الأحداث، من صديقات لديهن أبناء أكبر سنًّا من أبنائى.

جاءت الصدمة خلال إحدى هذه المحادثات المعتادة، ففى صباح مشرق، قمت بالاتصال بإحدى الأمهات لولدين مراهقين لأستمع لما لديها من أخبار. كان يبدو عليها الارتباك والانزعاج بعض الشىء، واكتشفت السبب عندما سألتُ عن أحوال أبنائها. فى البداية التزمت صمتًا محرجًا. وبعد تفادٍ كبير للموضوع، اعترفت أخيرًا. فقد ضبطها وهى تحمل بيدها دلوًا لتنظف بركة القىء التى كانت تريد أن تتخلص منها بشكل غير لافت، كان ابنها ذو السابعة عشرة قد استفرغها خارج بيتها. وأسرت لى أنها ما إن وصلت عند زاوية البيت، حتى جاءت سيارة ووقفت فوقها. فلم تتمكن من تنظيف القىء.

وأخذت تشرح لى عن عادة ابنها فى الخروج مع أصدقائه وعودته فى أى ساعة ثملاً، وأضافت أنه لا يواظب على الذهاب إلى المدرسة، ولا يحصل على الدرجات التى يمكنه الحصول عليها، ولا ينصت لأى شىء تقوله، هذا إذا تمكن أولاً أن يسمعها بسبب موسيقى الروك الصاخبة والمزعجة.

حاولتُ تهدئتها قائلة: "إنها حال المراهقين، مرحلة حرجة ستزول" ... ، ولكن هذه الأم لم تعد تريد أى نوع من إعادة الطمأنينة والتشجيع، فقد استهلكت بالفعل جميع الحجج المعتادة والممكنة: إلقاء اللوم على المدرسة وإلقاء اللوم على أصدقاء ابنها وكذلك إلقاء اللوم على إغراءات الحياة فى لندن. أما فى هذه المرة فقد توصلت إلى نتيجة جديدة، فقد شرعت فى أخذ دروسٍ فى الأمومة والأبوة، وبدأت تكتشف– مما أصابها بالمزيد من الحزن– أنها طوال السنين الماضية كانت تتعامل مع ولديها بطرق خاطئة، وهذا ما أوصلها إلى الحالة المزرية التى هى عليها الآن والدلو فى يدها، وهذا ما وضح لها الآن، حيث قالت: "لقد كنت متساهلةً معهما أكثر مما ينبغى".

وعلى الرغم من أنها ما زالت تواجه كَمًّا من القىء خارج بيتها، فإنها وزوجها بدآ يشعران أنهما أخيرًا يأخذان بزمام الأمور مرة أخرى، فقد قالت: "أحاول الآن استخدام بعض الأساليب الجديدة، ويبدو أن لها بعض التأثير"، وأضافت: "على الأقل بدأت أنا وابنى نتحدث من جديد بعضنا مع بعض".

فى ذلك الوقت، نادرًا ما كنت أسمع عن دروس الأمومة والأبوة، أو بالأحرى كنت قد سمعت عنها، ولكننى لم أعرها اهتمامًا، أو كنت أعتبرها وسائل علاج تافهة تكتبها مربيات لأهالى المراهقين من مثيرى الشغب الذين يشعلون النار فى أكوام من الإطارات على نواصى الشوارع بدلاً من الذهاب إلى المدرسة. ولم أكن أتصور يومًا – على الرغم من الإثباتات الكثيرة التى تؤكد نجاح هذه الدروس فى نهاية المسار – أنه سيحتاج إليها أى من الآباء المتعلمين المتوازنين من أصدقائى، وبالتأكيد لم أتصور أننى سأقتدى بها أنا نفسى. وحتى إن فكرة اشتقاق فعل من لفظ الأمومة والأبوة، كانت تثير غضبى، لأنه كان يجعلها تبدو وكأن تربية الأطفال مهارة يمكن تعلمها مثل الصيد.

كنت دائمًا أفضل فكرة أن التربية الجيدة للأطفال تأتى بشكل فطرى وطبيعى مثل الحب الذى أشعر به نحو أطفالى حديثى الولادة، ولم أتصور أبدًا، أنها ستكون مسألة سهلة ومريحة، ولكننى توقعت أن كل ما علىَّ فعله هو اتباع ما يمليه علىَّ قلبى. أما الآن فهأنذا أجد أمًا تواجهنى بأنها اتبعت مثل هذا النهج العاطفى الحر والسلس، مما أودى بها إلى الحالة التى تعانى منها الآن، والتى جعلتها تتساءل: كيف وما الخطأ الذى ارتكبته فى تربية ولديها.

على الرغم من أننى تأثرت بالقصة الأولى التى سمعتها من تلك الأم، فما زلت أعتقد بكل ثقة أن أبنائى بالطبع سوف يصبحون أشخاصًا محبوبين، ولكنى قمت فى نفس الأسبوع باتصال هاتفى آخر، سمعت فيه عن قصة مروعة أخرى من مآسى المراهقين من إحدى المعارف من الأمهات اللاتى تعتبر حياتها الزوجية سعيدة. وأصبحت هذه الدكتورة، التى ضحت بقدر كبير من عملها من أجل الاهتمام بابنيها – هى أيضًا فى حالة يأس – أو على الأقل هذا ما أصبح عليه الحال.

كان كلٌّ من ولديها– فى سن المراهقة – وقحين بشكل لايحتمل وكذلك غير متعاونين. لا يقومان بتنظيف غرفتيهما وترتيبهما، وكانا يتركان المطبخ فى أسوأ حال، ويستخدمان ألفاظًا نابية وهما يصرخان فى وجهها، ويخرجان كما يحلو لهما فى أى وقت ولأى مكان يختارانه دون أى اعتبار لأحد. وكان ما لفت انتباهى أن هذه الأم – مثل الأم التى تحدثت معها الأسبوع الماضى إنسانة حساسة وحنونة ولا تزيد عصبيةً عنا جميعًا، كما بدا ولداها أمام الآخرين شابين ناجحين وظريفين ومتعاونين – وها نحن أولاء نجدها الآن تعترف بأنهما السبب فى إحساسهما هى ووالدهما بالضيق والحزن الشديدين، بالإضافة أنها تشعر بأن اللوم كله يقع عليها وحدها.

كان تفسيرها للأمر بأن أمها كانت من النوع الذى يتبع نظامًا تأديبيًا شديد الصرامة فى تربيتها، وهكذا حينما جاء عليها الدور لتصبح أمًا أرادت أن تتبع أسلوبًا مختلفًا. وقالت: "لم أضع أى قانون أو نظام فى المنزل، والآن ها أنذا أتحمل نتيجة أخطائى"، وأضافت: "شعر الولدان أن باستطاعتهما فعل أى شىء، وهكذا أصبحت الحياة معهما مرعبة وغير محتملة".

"كنت أريد أن أكون صديقة لأبنائى، ولكن وجدت نفسى أتحول إلى نوعية من الأمهات لم أكن أرغب فيها، فقد توقفت عن الاستماع إليهما والتعاطف معهما لأننى كنت غاضبة منهما. وحينما كانا يطلبان منى أى شىء، كنت أفقد أعصابى وأصرخ فى وجهيهما قائلةً: "كلا، لن أعطيكما المزيد من النقود، وبعدها ينتابنى الشعور بأننى خذلت الجميع".

وهكذا قررت هى أيضًا أخذ دروس فى الأمومة، ووجدت فيها فائدة كبيرة، لدرجة أنه عندما انتهت الدورة التى كانت تدرسها، سجلت نفسها فى الدورة التالية، واعترفت أنها كانت تستمتع بالاستماع إلى أساليب الآخرين للتعامل مع مواقف مماثلة، حيث قالت: "إن هذا يشعرك بأنك لست وحدك، وكثيرًا ما تكون مشاكل الآخرين أكثر سوءًا من مشاكلك".

ولكن الدورات التى وصفتها لم تكن مجرد طريقة علاج جماعية، وإنما تضمنت مهارات للتعلم، لها تسميات غامضة، لا تمثل لى أى معنى مثل "مديح وصفى" و "استماع انعكاسى". والأكثر من ذلك أن هذه الدورات كانت بالفعل تُحدث فرقًا. فبعد ستة أشهر من المواظبة على الحضور، تؤكد الأم وبكل ثقة أن الجو العام فى بيتها قد تغير للأفضل، وتغيرت أيضًا رؤيتها للأمومة، حيث تقول: "لا أعتقد أن الأمومة مجرد مسألة اتباع ما يمليه عليك قلبك وغريزتك، كما كنت أظن من قبل، بل إننى أرى الآن أن تربية الأطفال دون توجيه مثل تعلم قيادة السيارات دون دروس قيادة أو بدون دليل للتعليمات".

تعتبر هذه المحادثة إعادة غريبة للمحادثة التى رويت من قبل، والشىء الذى جعل كلتا السيدتين تشعران بالندم هو عدم انتسابهما لدورات الأمومة منذ سنوات مضت، فلو أنهما فعلتا ذلك من قبل، لاستمتعتا بتربية أبنائهما، ولتمكنتا من تربية أبنائهما على عادات أفضل، ولأقامتا معهم علاقات أكثر توازنًا، ولاستطاعتا تفادى منازعات سنين المراهقة الضارية.

لم يعد من الممكن تجاهل هذه الرسالة القوية، فعندما أتفحص حياتى العائلية، لا يمكننى أن أدعى بمنتهى الصدق أن الجو العام كان مثاليًا - لا يحتاج إلى إصلاح- فعلى الرغم من أن أبنائى لا يعانون من مشكلة بعينها، وعلى الرغم من أن صحبتهم فى معظم

الأحيـان مُبهجـة، فإنّه لا يكاد يمر أسـبوع دون أن أفقد أعصـابى وتنتابنى نوبة من البكاء أو الغضـب بسبب مشـاجراتهم أو وقاحتهم أو عدم قدرتهم الواضـحة على التصرف كما أريد. بصـراحة أعترف أننى فى كثير من الأحيان كنت أشـعر أننى أحاول معالجة سيلٍ من المشاكل، دون أن يكون لدىَّ المهارة اللازمة للتعامل معها.

أحيانًا كنت أنظر باكتئاب إلى سنوات المراهقة، وأرتجف رعبًا من قدومها، ولكن قبل محادثتى لهاتين الصديقتين، لم يكن لدى خطة للتعامل مع هذه الفترة سوى التهيئة نفسيًا لتحملها وتدبر أمرى متغاضـية عن تداعياتها وإصـلاحها حسـبما يقتضى الظرف. حيث يصـبح رد فعلى للمشـاجرات ونوبات الغضـب معتمدًا على حالتى النفسية، أو بمعنى آخر سوف يكون تعاملى معها مثل مكافحة الحريق، الذى يأخذ أحيانًا شكل شرب كأس آخر من النبيذ وتجاهل الضوضـاء والصخب الصادر من شجار وصوت الأطفال، أو شكل آخر من الغضب العارم والتدخل فى الشجار حتى الوصول إلى مرحلة الانفجار.

وكان ما يريحنى هو اعتقادى المتفائل بأن الأطفال الذين ينشـؤن فى ظروف سـعيدة إلـى حـدٍ ما، عـادة ما يمرون بسـلام بمرحلـة المراهقة، ويصـبحون فى النهايـة فى حالة جيـدة. ولكـن كان ذلك مجـرد افتراض – اعتقاد لا جـدال فيه – ولكن هـذا لا يعنى أننى لم أكن أعرف أن هذا لا يحدث دائمًا بالفعل، فقد صـدمت فى الكثير من الأحيان بأطفال، لآباء سـعداء، جعلتنى تصرفاتهم السـيئة عاجزة عن الكلام وهم يسلكون سلوكًا مزعجًا وقبيحًا فى بيتنا، فقد كانوا يقلبون المنزل رأسًـا على عقب ويثيرون الفوضـى دون محاولة لإعادة ترتيب المكان، ويأكلون من الثلاجة دون اسـتئذان، ونادرًا ما يبدون شكرهم وامتنانهم أو يشعرون بالخجل من سوء أفعالهم.

قد تكون هذه مشـاكل بسـيطة، ولكننى أعرف عائلات غير ملتزمة بأى انضـباط، مما يرغـم أقاربهم وأهاليهم لإلغاء الاحتفال بعيد الميلاد المجيد ورفض اسـتقبالهم والاحتفال معهـم فـى البيـت، فهـؤلاء الأبناء المشـاغبون والمنبـوذون يقاطعـون الكبار فـى الحوار ويطالبونهـم بالانتبـاه والاهتمـام بالهدايـا بشـتى الطـرق، ويتشـاجرون، ويحطمون ما حولهم، ويرفعون أصواتهم، دون إعارة أى انتباه – على ما يبدو – بالكبار الذين ينجحون بالكاد فى كبح أنفسهم عن صفعهم.

كما كنت على علم أيضًا، أن هذه الظاهرة الآسرة التى تمكنت من ملاحظتها ليست فقط عند الآخرين، فقد وجدت نفسى أتعرض لمواقف مشابهة ، ففى الماضى، حينما كان ابنى الكبير طفلاً صغيرًا، كنت أحتسى الشاى مع مدرسة حضانة متقاعدة، أخذت تراقب كيف كنت أتصرف معه وهو يحطم الأثاث فى بيتها ويحدث الفوضى، وكنت أتبادل إما الابتسام وكأنى أغفر له ما يفعله أو توجيهه بشكل ضعيف. فأخذتنى جانبا وجابهتنى بمنتهى الشجاعة: "إنك تساعدين على تخزين المشاكل للمستقبل" ، وكان رد فعلى المتغطرس آنذاك: "كيف لها أن تعرف؟" ، ولكن تعليقها زرع بذرة شك فى نفسى.

وعندما كنت أشعر بالإحباط من تصرفات أبنائى، كنت أؤكد لنفسى بأننى قطعًا لا أعامل أبنائى بشكل يختلف كثيرًا عن معاملة معارفى وأصدقائى لأبنائهم. ولم يخطر لى أبدًا أن ثمة جنونًا جماعيًا قد يكون كامنًا فى قلب المشكلة إلا عندما التقيت بجون كولينز خلال عملى صحفية فى جريدة التلغراف اليومية.

كانت كولينز فنانة وممثلة جميلة وكاتبة أيضًا. تزوجت قريبًا وهى فى الثامنة والستين من العمر، وشاع أنها تتشوق لتبنى طفل مع زوجها الأصغرمنها سنًا بمراحل. سألتها عن صحة هذا الخبر، فنظرت إلىّ بوجه أتقنت تجميله وحدقت بى مندهشة، وأجابت: إن الأطفال هذه الأيام كالكابوس، فهم يستحوذون على كل وقتك ومالك ويتصرفون بشكل مروع. ولا يعاقبهم آباؤهم على سوء أفعالهم خوفًا من أن يفقدوا حبهم لهم" .

شعرت بالخجل فى داخلى لأننى كنت أعلم جيدًا أن سلوك أبنائى ليس كما يجب أن يكون، كما أن ميزان القوى والسيطرة فى البيت لم يكن بأحسن أحواله، ولم يكن الأمر يتطلب خبيرًا فى لغة الجسم، ليرى النفور والاشمئزاز يظهران على من يلتقى بأسرتى فى تلك اللحظات التى يكون فيها الكبار من أبنائى يصبون اللعنات، لأن ظلمًا شديدًا وقع عليهم، أو الصغار وهم يجأرون بأعلى صوت للحصول على ما يريدون بطريقتهم الخاصة.

حينها كنت أتساءل إن كان ينبغى علىّ اتباع النهج الاستبدادى الذى يتبعه البعض من أصدقائى الذين يبدو أن أبناءهم أكثر تهذيبًا من غيرهم، فهذه النماذج المثالية من الأبناء تخلد إلى النوم باكرًا، وتنجز الواجبات المنزلية، وتتصرف بغاية الأدب فى أثناء تناول

الطعام ، ولا تتطاول أبدًا (أو على الأقل أمامى) على الأهل . ولكننى غالبًا، أجد أن أساليب هؤلاء الآباء قاسية جدًا وعفا عليها الزمن – فكانوا مثلاً يتركون أبناءهم ينامون جائعين أو يعزلونهم منفردين لذنب ليس أكثر من سوء تصرف بسيط. وكنت أخشى أن يكون هؤلاء الآباء –قد تشبعوا بمنهج سائد فى التركيز على الطفل وخاطروا بأن يقرر الأبناء عندما تأتيهم فرصة الانفصال عن البيت أن يبتعدوا كل البعد عمن كان يعمل على قمعهم.

كنت أريد أن أحتفظ بما أعتبره "شخصيتى الظريفة" ، ولكن لم يكن لدى أدنى فكرة عما ينبغى علىَّ أن أفعل كى أستعيد السيطرة مرة أخرى على أولادى، لذلك استمررت فى الانحراف والانزلاق ما بين حرية قائمة على العاطفة أو انفجار قائم على الذعر والغضب، متيقنةً أننى لا أسير على الطريق الصحيح فى التعامل مع أبنائى كما كنت أنا وزوجتى نتمنى بالطبع.

كانت هذه الأفكار تدور فى رأسى حينما تلقيت مكالمة هاتفية من محل "بيت باترسى للكلاب"، فقد كنت مثل الكثير من السيدات اللاتى تحن بعد إنجابهن الطفل الأخير، إلى شىء يملأ فراغهن العاطفى يضممنه ويهتممن به، لذلك تقدمت بطلب للحصول على جرو– من أجل الأطفال طبعًا. والآن بعد مرور ستة أشهر، قالت لى السيدة على الجانب الآخر من الهاتف. إن جرْوَنا فى انتظار حضورنا لاستلامه.

وظهرت مولى، وهى جِرْوَة مهجنة، ذُكر تهذيبًا أنها من فصيلة لابرادور، وكان برفقتها منشور مفصل عن سلوك الجرو وأسلوب تدريبه، والذى كان مضمونه دافعًا ثانيًا حفزنى على كتابة هذا الكتاب. تضمنت المقدمة فقرة تحت عنوان "لماذا تسوء الأمور؟" وكانت الإجابة على ذلك كالآتى: "لأننا نعجز عن الوقاية من الكوارث".

ذُكر فى الكتاب: "إن معظم الكلاب تسلك سلوكًا جيدًا، بغض النظر عن الأسلوب أو المنهج الذى يتبعه معها أصحابها، ولكن ليس بالضرورة أن يكون الأسلوب المُتخذ سببًا فى ذلك، بمعنى آخر، من الممكن أن تخطئ كثيرًا دون التسبب فى مشكلة ودون لفت الأنظار، ولكن هذا يعد تصرفًا غير مسؤول، وللأسف إذا ما حصلت أى مشاكل، سوف يكون المسؤول الأول دون أى مبرر هو الكلب. لذلك علينا أن نفعل الشىء "الصحيح" كنوع من التأمين ضد حدوث المشاكل أو تطورها بدلاً من محاولة حل المشاكل بعد وقوعها.

وبما أننى لا أعرف شيئًا عن تربية الكلاب، سرعان ما سجلت نفسى لحضور دروس عن تدريب الكلاب، تمامًا كما كنت سجلت نفسى مباشرة قبل ولادة طفلى الأول، لحضور دروس توعية عن مرحلة ما قبل الولادة. ولكن إرشادات دروس ما قبل الولادة انتهت مع آخر دفعة فى الولادة. تُترك الأم بعدها لاكتشاف أساليب التعامل مع الطفل مع مرور الوقت من خلال التجربة والخطأ، أما الدروس عن تدريب الكلاب، فكانت بالفعل تغطى أسلوب تربيتهم.

كان للدروس جانبها الفكاهى، مثل الموقف الذى تعرضنا له، وكلابنا الثلاثون تنبح وتقيد أصحابها بالحبال، كان للمدرب كلبان يتبعان أوامره بحذافيرها فى الحال وبالحرف، وكان يرشدنا قائلاً : "إن أردنا أن تكتسب كلابنا عادات حسنة، فعلينا أن نتأكد من أننا نعلمها ونكافؤها على نحو صحيح. فبدلاً من الصياح والأمر بالجلوس مرارًا وتكرارًا لحيوان حائر، جَعَلَنا نساعدها فى القيام بوضع الجلوس، وعندما نفذوا ما أمرناهم به، وَجَّهنا بأن علينا آنذاك أن نربت عليهم ونكافئهم بهدية ممتعة. وإذا ما التزموا الهدوء وكفوا عن النباح، لا ينبغى أن يمر هذا الصمت علينا بشكل غير ملحوظ، ونقوم بالتحدث مع بعضنا بعضًا، وإنما علينا مدحهم ومداعبتهم لالتزامهم بفعل ما نريده.

ومنذ الدرس الأول تعلمت كمًا كبيرًا من النقاط المهمة، منها أن مفتاح السعادة مع الكلب يأتى من خلال تحديد من المسؤول من البداية، فعلى صاحب الكلب أن يتخذ موقف الصدارة فى كل موقف – خلال السير فى الطرقات، وكذلك عند دخول المنزل، وبالتأكيد فى أثناء تناول الوجبات. وأكد المدرب أن الجرو قد يكون لطيفًا مما يجعلنا نمرر له جلوسه على الأريكة أو القفز المتكرر، ولكنه أشار لنا أن علينا الانتباه، أن هذا الجرو سوف يصبح كلبًا كبيرًا، وحينذاك سوف تدفعنا هذه التصرفات للجنون.

ووجدت أن كلامه صحيحًا ومنطقيًا جدًا، فإذا ما أخذت فى الاعتبار سلوك أولادى، لوجدت بالفعل أن الطفل الذى يتنطط على أفضل المقاعد فى البيت، وتعتريه نوبات غضب وجنون مفاجئة يبدو محببًا ونتسامح معه، على حين تثير تصرفات المراهق الغضب، إذا ما استرخى على الأريكة طوال اليوم، ولم يترك مكانه لعمة أو خالة كبيرة فى السن.

وتضـمن الدرس تعليمـات أخـرى. قيـل لنـا إنه ينبغـى علينا اعتمـاد كلمـة أو جملة موحـدة نلتـزم بترديدها لكل فعل نريده. وحين سـألت المدرب ما هو الأفضـل: اسـتخدام كلمة "اجلس" أ "اسـتلق" مع الكلب، كان رده حازمًا، حيث قال: "لا يهم معنى الكلمة التى تسـتخدمينها، حتـى ولو كانت كلمة "لحـم"، المهم الالتزام باسـتخدام نفس الكلمة لنفس الفعل". وكان هذا الدرس الأول فى وضع القواعد.

ومن النصائح الأخرى التى تعلمتها، أن تعليم الكلب الجلوس عندما نطلب منه له تأثير أكبر فى تدريبه على طاعة مالكه. وتساءل المدرب: "هل يعلم أحد منكم أهمية هذا الالتزام؟". ولكننا كنا جميعًا نجهل الجواب على هذا السؤال، فتنهد قائلاً: "إذا أخذ الكلب فى النباح، فسيكون من الصعب إيقافه عند الطلب، أما إذا وجهت له أمرًا محببًا كالاستلقاء والجلوس، فسيكف عن النباح". وكانت هذه أول مرة أكتشف فيها أن أفضل وسيلة للتخلص من سلوك غير مرغوب فيه ليس بمنعه، وإنما التخلص منه بتشجيع سلوك حسن يغطى عليه. وهكذا باعتبارنا متبنين لكلب جديد لأول مرة، كنا نتعلم كيف نجعل الكلب يحوز على رضانا ويطيعنا بسهولة.

كان أبنائـى خلال هذه الحصـة التدريبية يشـاهدوننى بكل صـبر مـن وراء الحاجز، وعندمـا اسـتعددت للرحيـل لوحت لهم ليقتربـوا منـى. وكان المدرب هو مـن التفت إليهم مبتسـمًا وقائلاً: "أشكركم على حسـن انتظاركم"، مما جعلهم يشرقون بالسعادة، وهذا ما أخجلنى لأننى كنت أحاول التشـبع بنصـائح المدرب عن تشـجيع الكلب ومكافأته ليكتسب العـادات الحسـنة، ولـم أطبقها علـى أبنائى، مفترضـة أن بإمـكان أبنائى التقاط السـلوك الحسن بمفردهم ودون تشجيع.

وسرعان ما قمت بعدها بشراء بعض الكتب عن تدريب الكلاب، وكذلك سجلت لحضور محاضـرة عـن تدريب الـكلاب مع اختصاصـى فى المعامـلات والسـلوكيات. وبينما كنت مهتمة بذلك، أدهشـنى موقفى الغريب، فقد كنت مهتمة بأن أتعلم كيف أحسـن من تصـرف كلبى وسـلوكه فى حين تركت تربية أبنائى الذين هم، بلا شـك، أثمن ما فى الوجود، للقدر والحظ والغرائز.

البحث عن الإرشاد:

انطلقت بقوة وعزيمة وتصميم كى أعلم أبنائى الالتزام بالجلوس والطاعة والكف عن الصياح، قبل الوقوع فى المشاكل بسبب سوء السلوك وعدم الالتزام، وهكذا طلبت من السيدة - التى أشارت لى بالالتحاق بدروس الأمومة والأبوة - أن توجهنى إلى المتخصصين لمساعدتى فى تربية أبنائى وتدريبهم لاتباع السلوك السليم. وباتباع إرشاداتهم، سرعان ما اكتشفت تنوعًا وكمًا هائلاً من الشخصيات والمؤسسات التى تحرص على مساعدة الوالدين لتحقيق النجاح فى تربية أبنائهم.

كان هناك مجموعات متخصصة للآباء من الرجال فقط، من الذين لا صلة لهم بأبنائهم، ومجموعات متخصصة للتعامل مع الكوارث العائلية الخطيرة، وهناك الحفلات وهى تشبه التجمعات التى تباع فيها الملابس الداخلية المثيرة أو الجواهر، حيث تجتمع السيدات ليتناولن القهوة فى إحدى غرف المعيشة وليتبادلن الحديث عن المشاكل الرهيبة فى تربية الأطفال التى مرت بهن خلال الأسبوع الذى مضى. وهناك مجموعات أخرى تساعد الراشدين الذين يعانون من مشاكل واضطرابات تكونت فى طفولتهم، وستؤثر عليهم عندما يأتى دورهم لإنشاء عائلة خاصة بهم.

لم ترق لى أى من هذه المجموعات، فكل ما أردته هو اكتساب مهارات لإدارة شؤون عائلتى وبعض النصائح العملية للتعامل مع المواقف اليومية التى تهدد محاولاتى كى أكون أمًا هادئة. وكما لم يكن لدى أدنى فكرة قبل حضورى حصص تدريب الكلاب، كيف أوقف كلبى من شد اللجام ومحاولة السيطرة عليه، خاصةً، أن تكرار كلمة "لا" لم يكن لها أى تأثير، كنت أيضًا أجهل تمامًا، كيف أجعل أبنائى يتصرفون بشكل حضارى عند تناول الطعام. كان طلبى المتكرر منهم الالتزام بآداب المائدة، دون حركة زائدة، والكف عن إزعاج بعضهم بعضًا، والصراخ لا يلقى آذانًا مصغية.

ذكر لى هؤلاء الذين كانوا يعيدون ويزيدون بانبهار معجزة التغيير الذى حدث فى حياتهم العائلية - كان البعض منهم يعانى معاناة شديدة، وغيرهم ممن أصبح يتعامل مع ما يمكن تسميته بمستوى اعتيادى ومقبول للفوضى - ذكروا لى اسمين: نويل جانيس نورتون ولوك سكوت.

عندما تحدثت مع نويل ولوك، شعرت براحة كبيرة لتفاؤلهما ورؤيتهما المقنعة، مدعومة بالتفاصيل الدقيقة للنصائح. بدأت الحديث معهما بشكل ودى وعام، ولكن سرعان ما وجدت نفسى أحضر الحصص وأناقش كل المواقف التى تحدث فى حياتى الشخصية. كما استمعت باهتمام لمشاكل المشاركين الآخرين. كان تركيزهم دائمًا على وجود الحلول مهما تعقد الموقف، وليس على الانغماس فى الانفعال والعاطفة فى المواقف المحزنة التى كانت تبدو كما لو أنها مستعصية.

دعوت كلاً منهما لمقابلة أسرتى ومراقبة سلوك أبنائى وتعاملى مع المواقف، ولكن نويل حذرتنى، قبل أن تواجهنى برأيها، بأننى قد لا أعجب أو أوافق بما ستقوله لى، وبالفعل لم يعجبنى تعليقها فى أغلب الأحيان، ولكنها جعلتنى أكتشف كم كنت مندفعة ومتهورة وغير ثابتة على مبدأ أو رأى فى تعاملى مع أولادى، مما أدى بطبيعة الحال إلى أن كلامى وأفعالى ليس لهما أى تأثير أو اعتبار لديهم. كما وجدت أنه من المفيد جدًا اتباع نصائحهما السهلة التنفيذ ذات التأثير القوى والسريع. وهذا ما شجعنى على بدء كتابة مقالات فى صحيفة (دايلى تليجراف اليومية) عن إرشاداتهما للأمهات والآباء فى مجال تربية الأطفال تساعدهم على تقويم أبنائهم. فقد رأيت أن هذه النصائح كما أفادتنى سوف تفيد غيرى، وهذا ما حصل بالفعل، حيث قام العديد من قراء الصحيفة بإرسال تعليقات ذكروا فيها أنهم استفادوا كثيرًا، فهم يلصقون المقالات على باب الثلاجات أو يمررونها إلى أصدقائهم.

ازداد انغماسى أكثر وأكثر مع نويل ولوك- ومعه وضح التحسن على حياتى العائلية- وجدت نفسى منبهرة ليس فقط من أسلوب معالجتهما للمواقف مثل مشاكل الواجبات المنزلية أو عدم انتظام المواعيد فى النوم، وإنما أيضًا فى منهج التفكير المنظم الذى يكمن وراء نصائحهما. أردت أن أبرز حكمتهما بشكل يسهل اللجوء إليها فى وقت الشدة والأزمة لى وللآخرين.

فحينما أقوم بطهى وجبة من الطعام يمكننى اللجوء إلى وصفة لها، وعندما أريد تدريب كلبى أستعين بنشرات وكتيبات تذكر أساليب ترشدنى خطوة بخطوة ، فلمَ لا يكون

هناك شىءٌ شبيهٌ للتعامل مع الأطفال؟ فهذا الكتاب – كما أرجو – سوف يكون معادلاً لكتيب التعليمات الذى استلمته من محل الكلاب، ولكنه سيكون أكثر تفصيلاً لأنه يتحدث عن الأطفال والبيئة التى عليهم التعامل معها، وهذا قطعًا موضوع أكثر تعقيدًا من مجرد تدريب الكلاب.

ولكن قبل أن أعرض أقوالهما التى أجابوا بها عن أسئلتى المتنوعة، والتى لا تنتهى عن تربية الأطفال، أود أن أمدكم بنبذة وأقدم لكم الإخصائيين اللذَين تعاملت معهما.

نويل جانيس نورتون سيدة أمريكية هادئة الحديث. تمتلك براعة فائقة فى ترويض أى طفل، حتى الأكثر تشردًا وعصيانًا، مما يجعلها تشبه "مروض الحصان" فى عالم الطفل. فقد لاحظت منذ سنوات ماضية حينما كانت معلمة بمدرسة ابتدائية، أن أكثر الأطفال صعوبة، بما فيهم من يعانون من مرض التوحد أو من خلل فى التركيز، كانوا يتصرفون بشكل جيد فى فصلها، ولكن ما إن يتركوا رعايتها وينتقلوا لفصل آخر، حتى ينحدر سلوكهم ويتدنى، وقد لاحظت أيضًا أن التدهور يبدأ مع خروجهم من باب المدرسة، حيث وجدت أن الأهل يقومون ببعض الحركات البسيطة التى تنبع عن الحنان والحب، مثل أن يعرضوا عليهم حمل حقائبهم المدرسية، وتوضح: "لا شك أن نية الآباء بتلك الحركات نية طيبة... ولكن هذه النوايا الطيبة يمكن أن تعطى للطفل انطباعًا أن طلباته أوامر".

وهكذا شعرت نويل أنه كى تغير سلوك الطفل عليها أولاً معالجة أخطاء الآباء، وهذا ما جعلها تنظم أول دروس للأمومة والأبوة فى الولايات المتحدة، وكانت قد تركت هذه البلاد منذ سبعة عشر عامًا لتقيم فى بريطانيا، حيث أمضت معظم سنوات مراهقتها، وكان السبب جزئيًا لهذا الانتقال امتعاضها وغضبها من العادات وتربية الأطفال الخاطئة فى الثقافة الأمريكية، والتى جعلت الكاتب الشهير أوسكار وايلد يعلق – حتى فى القرن التاسع عشر: "إنه لشىء مثير للدهشة مدى طاعة الآباء الأمريكيين لأبنائهم".

وعلى الرغم من أن الأطفال البريطانيين كان سلوكهم أفضل من نظرائهم فى الولايات المتحدة، فإن نويل تجد أن هذه الفجوة بدأت تضيق، وأن الآباء البريطانيين لم يصلوا إلى مرحلة الحماس التى وصل إليها الآباء الأمريكيون فى أخذ تعلم الأمومة والأبوة على

محمل الجد باعتبارها مجموعة من المهارات. وتجد أن "الأهل فى بريطانيا لم يعودوا يشعرون بأنهم المسيطرون والمسؤولون"، وهى تلاحظ المشاكل التى يتسبب بها هذا الشعور، لكل من الآباء والأبناء، بكل وضوح وبشكل يومى فى مركز التعليم الجديد (نيو ليرنينج سنتر). القاعدة الأساسية فى شمال لندن والتى منه تنشر أفكارها عن إنشاء أطفال متعاونين وناجحين من خلال ممارسات أمومية وأبوية سابقة.

وهناك تدير فصولاً تعلم فيها برنامجها عن "برامج تعليم الأمومة والأبوة بأسلوب شعاره، الأهدأ والأسهل والأسعد"، كما أنها تقدم نصائح فردية، وتقود فريقًا من المعلمين المتخصصين لمساعدة الأولاد، بما فيهم هؤلاء الذين تم فصلهم من المدرسة، فى تعلم المهارات الاجتماعية والأكاديمية التى ستمنحهم فرص النجاح والتألق. ومن خلال مشاهدتى لها فى أثناء عملها الجاد والمجهد، كان من الرائع والجدير بالتقدير، ملاحظة مدى قدرتها على تحويل طفل، خلال أسابيع قليلة، من طفل مشاغب وصل إلى المعهد وهو يركل ويصرخ إلى طفل يستأذن قبل مغادرة الغرفة، ويقدم بإتقان أعمالاً كتابية مميزة.

ما زال لحياة نويل الشخصية بعض التأثير على عملها، حيث إن انفصال أبويها المتحررين العقلانيين عن بعضهما وهى فى سن صغيرة، أعطاها هى وأختها الأصغر الإحساس، بأنهما يهتمان بما تقومان به من إنجازات، لا مجرد أشخاص عاديين، وهذا أدى إلى تفاقم الإحساس بالتنافس بين الشقيقتين.

ولقد درست فى العديد من المدارس على جانب المحيط أو البحر المتوسط بما فيهم مدرسة سمرفيل، المدرسة البريطانية الرائدة فى حركة تحرير الأطفال من قيود عالم الراشدين السلبية، ولاحظت أن "بعض الأطفال يغتنمون الفرص ويتألقون، ولكن العديد منهم أيضًا، وحين يترك لهم حرية الاختيار بين حضور الدروس أو الغياب، يفضلون البقاء بلا تعليم".

و اقتنعت بعد المرور بهذه التجربة أنه من السذاجة تخيل أن من الممكن تنشئة الأطفال دون إشراف أو تأثير الراشدين– فهو أيضًا شىء غير مرغوب فيه. وتؤكد أن "من حق الآباء ومسؤوليتهم أن يكون لهم دور وتأثير على أبنائهم".

تزوجت فى أثناء دراستها فى الكلية- حيث درست اللغة الإنجليزية وعلم النفس والتربية- وأنشأت عائلتها الخاصة بها، ولكن انتهى الزواج بالطلاق وهى فى العشرين من عمرها، بعد أن أنجبت ابنًا وابنة. ومع ذلك ظلت قريبة من زوجها السابق جغرافيًا كى يستطيعان المشاركة فى الاهتمام بابنيهما. لديها الآن ابن ثالث بالتبنى وخمسة أحفاد.

أضافت تجربتها الشخصية فى تربية الأطفال فطنة وبصيرة إلى عملها الأكاديمى فى مجال علم النفس والتربية، وأحيانًا كانت تتمنى لو أن لديها معرفة أوسع كى تكون أمًا أصلح، فمثلاً لم تكن تعلم بالفطرة كيف تساعد أبناءها على مناقشتها وتبادل الحديث معها والإفضاء لها بما يشعرون. وكانت تصاب "بالحيرة" و"الإحباط" عندما تجدهم لا يشاركونها فى أمورهم كما كانت تتمنى، وكما كانت تحتار إذا وجدت أن أبناءها لم يفعلوا الأشياء التى يعرفون جيدًا كيف يفعلونها. ولكنها علقت على هذا قائلة : " وذات يوم، فكرت فى تجربتى الشخصية واكتشفت أن هناك المئات من الأشياء التى أعرف تمامًا كيف أفعلها - مثل ممارسة الرياضة - ولكنى لا أفعلها بشكل منتظم، لأننى بمنتهى البساطة لم أتعود القيام بها".

ولقد ساعد تعرضها المعتاد طوال حياتها لنوبات الاكتئاب على نمو عزمها كى تصبح ـجابية، ولكى تبحث عن الجانب الحسن والمشرق فى المواقف أو فى سلوك الطفل. ولكن ـى الرغم من أن نويل صريحة فى حديثها عن تجاربها الشخصية، وتشير إليها بكل ـرور، فمن الخطأ رؤية أن خبرتها فى التعليم تستمدها فقط من ظل تجاربها الخاصة، ـذه النصائح التى تعطيها تكمن وراءها العديد من سنوات الفكر والدراسة والعمل مع ـلات لحل مجموعة واسعة من المشاكل.

أما لوك سكوت، فقد تدرب مع نويل جانيس نورتون فى مركز التعليم الجديد، ولكن ـه يختلف اختلافًا بينًا فى حله للعديد من المشاكل التى عرضتها عليه فى محاضراتنا ـبوعية.

فلوك رجل عازب ولم يرزق بطفل بعد، ولذا ظلت روحه شابة ومتفهمة وقريبة من ـباب الصغار فى السن الحائرين والقلقين. يحاول مساعدتهم على تحويل حياتهم

لأفضل، إما من خلال التعامل معهم مباشرةً وإمّا من خلال تعليم آبائهم وتوجيههم لأصول الصحيحة للتربية. يتميز بتأثيره خاصة على الأولاد الذين يتقارب عمرهم من مره، حينما هجر أبوه البيت وهو لا يزال طفلاً فى التاسعة، مما أربك حياته التى سادتها لفوضى والتشوش.

فعلى حين تعد نويل منهجية فى أسلوب حلها للمشاكل، يميل لوك إلى النظر ليها من خلال دراسة العوامل العاطفية الرئيسية للحالة. فهو لا يعتبر معلمًا بقدر ما عتبر صديقًا حكيمًا للأسر والأفراد الذين يعمل على مساعدتهم. فتركيزه لا يقع على يفية تحقيق التغيير بقدر ما يقع على الأسباب التى تجعل التغيير مرغوبًا فيه. فبرأيه ن التفاصيل عن كيفية إحداث التغيير يصبح ثانويًا فى الاعتبار. فالمهم الرغبة فى تغيير.

ترعرع لوك فى ظل أفضل التقاليد التحررية فى الستينيات على يد أبيه الذى كان ائرًا على الطريقة الديكتاتورية التى تربى عليها. ولأنه كان يعانى من "الديسليكسيا" وكان طيئًا فى الامتحانات، لم ينجح فى امتحان الابتدائية، واعتبره المعلمون بعدها مصدرًا لإحباط، فهو يعتبر طبيًا ذكيًا ولكن ينقصه الانضباط الذاتى، ويعلق لوك: "لم يدفعنى الديّ قط لعمل واجباتى المنزلية، ولذلك لم أكن أقوم بها، وبدلاً من ذلك، كنت أعبر عن فسى طوال اليوم، وانتهى الأمر بعدم التحاقى بالجامعة، وهو الشىء الذى أندم عليه شدة الآن".

بعد طلاق والديه، تربى لوك وأخوه الصغير على يد أمهما، وعلى الرغم من أنه ظل لى اتصال مع أبيه، فإنّه كان يشعر - كشاب مراهق - بأنه يفتقد مثلاً ذكوريًا أعلى فى حياته، وتُرك ليكتشف بمفرده كيف يصبح رجلاً.

ودفعته هذه التجربة (بعد أن أمضى سنوات من عمره على نحو جامح وبدون هدف) ى العمل فى مركز "شباب معرضون للخطر" (يوث أت ريسك)، حيث ساعد الشباب مذنبين على إعادة بناء حياتهم. وهناك التقى بنويل وأعجب بأساليبها وتدرب معها فى ركز التعليم الجديد ثم عمل معها، إلى أن انطلق ليعمل بمفرده ويصبح مرشدًا عائليًا تخصصًا. ومنذ ذلك الوقت بدأ يساعد الأفراد والعائلات على تدريب أطفالهم على العادات

الحسنة مثل التحفيز و التواصل، ووضح لهم كيف يتخذون منهجًا بناء لمعالجه المشاكل التى تشوش وتخلخل الحياة العائلية.

وعمل أيضًا فى مدرسة خاصة بالأطفال والراشدين المصابين بمرض التوحد، حيث يتعلمون ويتدربون على جميع مهارات الحياة بدءًا من القراءة، إلى المغازلة، وحتى طلب الطعام فى المطاعم. ويقسم الآن وقته بين لندن وبيته فى نورفوك، وفى فصل الصيف يقيم ورش عمل للآباء والأبناء.

اتضح له من خلال عمله مع الأسر المهمومة والقلقة، وكان الكثير منها أسرًا ناجحة ماديًا وميسورة الحال، أنهم بحاجة للمساعدة ويعانون من ضغوط مثلهم مثل، احتياجات الأسر الأقل حظًا. وأدهشه كَمُّ الآباء الناجحين فى جوانب أخرى من حياتهم، ولكنهم غير قادرين على فرض سيطرتهم على أبنائهم، ويذكر: "إن أبناء هذه النوعية من الآباء عادة ما يكونون الأكثر تمردًا وشغبًا، لأنهم تعودوا أن تلبى جميع طلباتهم من مشتريات وتنفذ جميع أوامرهم طوال حياتهم، ولا يدركون أن عليهم أن يعملوا ويعتمدوا على أنفسهم لكى يستحقوا ويكسبوا الامتيازات التى ينعمون بها: فهم يحصلون على أفضل المدربين على الرغم من سوء سلوكهم. ويتغاضى آباء هؤلاء الأولاد عن هذه الحالة المزرية، لدرجة تجعلهم يتحملون هذا السلوك السيئ، بل ويكافئونهم عليه. فهم ينظفون ويرتبون الفوضى التى يخلفها الأولاد بعد لعبهم، ويأخذونهم إلى أى مكان يرغبون فيه، ويمدونهم بالنقود بلا حساب، ويسمحون لهم بدعوة أصدقائهم إلى البيت حتى وإن كانوا يصرخون باللعنات ويعيثون فسادًا. يقول لوك، اشتكى لى زوجان من أن ابنهم يرفض الخلود إلى النوم، واتضح لى بعدها أن هذا الابن الذى يتحدثون عنه فى السادسة من عمره، مما يعنى أن هذا الطفل عندما سيصبح فى سن المراهقة، لن يتمكن والداه من التحكم به حتى ولو لجأ كل منهما للصياح.

أفكارهما :

من المثير للاهتمام أنى وجدت أن إجابات كل من نويل ولوك عن كل سؤال محدد عرضته عليهما كانت مكملة بعضها بعضا، وأحيانًا تبدو وجهات نظرهما متباينة، ولكنهما متفقان على المبادئ الأساسية لتربية الأطفال وتمرينهم. فهما يعتبران أنفسهما، كما يعبر عنها لوك، أنهما "متخصصَان فى إصلاح السلوك من الطراز القديم"، فهما يستخدمان منهجًا - ليس ببعيد عن تدريب الكلاب والذى أصبح أسلوبًا قديمًا ولم يعد مرغوبًا فيه، بعد أن غزت وسائل المعالجة النفسية الحديثة، ومعها موضة دراسة الماضى لإلقاء الضوء على المستقبل.

تقول نويل: "فنحن لا نعتبر أن الماضى غير مهم، وإنما علينا التعامل مع المواقف كما هى اليوم. فعلى الرغم من أن الماضى يؤثر علينا جميعًا، فإن علينا أن نسير قدمًا. ولكن للأسف يشجعنا العلاج الجديد على الإسهاب فى التفكير فى مساوئ الماضى، مما يؤدى إلى الاكتئاب؛. ولذا فالقيام بأى فعل للتغيير يمدنا بشعور أكثر إيجابية، فليس هناك أى موقف سيئ لدرجة يستحيل تغييره للأفضل".

وبالمثل، وعلى الرغم من أن هناك العديد من الأسباب التى تجعل الأمومة والأبوة فى غاية الصعوبة والتعقيد فى الزمن الحاضر— منها ثنائية العمل للزوجين، أو الأسر القائمة على أحد الزوجين فقط، أو عدم وجود دعم من الأسرة الممتدة — لا يرى كل من نويل ولوك أن هناك أى ظرف من الظروف، مهما كانت شديدة السوء، لا يمكن فيها توجيه الأطفال إلى الطرق الهادئة والمتعاونة. فقد شاهدا عائلات عديدة تتحول بشكل أسرع وأفضل مما كان يتصور أى شخص أن هذا، قد يكون ممكنًا.

نقطة البداية عندهما هى الفكرة القائمة على أن أى سلوك لا بد أن له سببًا يحفزه؛ فمثلاً إن كان لدى الطفل عادة اللجوء إلى نوبات الغضب ورمى الأشياء، فلا بد أنه وجدها الوسيلة الفضلى لأخذ ما يريده والاستجابة لرغباته، التى غالبًا ما تكون جذب انتباه والديه. وتؤكد نويل أنه "إذا قمتم بتغيير البيئة العائلية، فلن يجد الطفل أمامه إلا أن يتغير. ولا يوجد شىء اسمه فوات الأوان، فقد رأيت تحسنًا مذهلاً لآباء كان أبناؤهم فى العشرينيات من العمر".

ويتفقـان أيضـا علـى فكـرة أن الأطفال، مهما وصـلت درجـة جموحهـم ووقاحتهم، يحرصـون على التصـرف بشكل حسن وسلوك أفضل. وتقول نويل: "إن الأبناء لا يريدون شيئًا أكثر من إسـعاد أبويهم، فإذا كانـوا قد انحرفوا عن الطريق الصـحيح لتحقيق ذلك، فسيكون السبب غالبًا، أنهم تعودوا على أن يواجهوا بالانتقاد اللاذع الذى يجعلهم يفقدون الأمل فى المحاولة. وبالطبع ليس من السهل على الآباء عدم الصراخ فى وجه ابنهم حينما يتعمـد ازعاجهـم . وقد يكون هذا جلّ ما يتمناه، ولكن قطعًا فالصـراخ فى وجه الطفل" بأن يتوقف فى الحال عن الإزعاج" لن يحل المشكلة.

"لن تتمكنوا من تغيير الأطفال للتصـرف بشـكل أفضـل بردود أفعال عاطفية. هذا النهـج لا ينفـع حتـى فى العمل، فلن تجد شخصًـا يتحمل أن يقوم أحـد بتوبيخه لأنه أخطأ فى العمل، وهذا النهج لا ينفع أكثر مع الأطفال لأن مشاعرهم هى التى تتحكم فيهم أكثر من الراشدين، وهم بذلك يصبحون أقل قدرة منهم على إدراك المنطق والعقل" .

يتفـق كل مـن نويل ولوك أيضًـا على العديد من مبـادئ الأمومة والأبوة الصـحيحة: وهـى الحاجـة لأن تكـون "إيجابيًا وصـارمًا وثابتًا علـى المبدأ" – وهذه هـى جملة نويل السـرية التى تصر على ترديدها– وهو أمر من الصعب تحقيقه فى مواجهة ظروف الحياة الحقيقية. ولا يسـتخف أى منهما بذكاء الآباء وبنواياهم الحسنة والمميزة عندما يتصلون بهم وهم فى حالة يرثى لها من اليأس، وكما يقول لوك: "كلنا نعرف ما هو المنطق السـليم – وبأنه لا ينبغى أن يضرب الأطفال بعضهم بعضًا وألا يتناولوا الطعام غير الصحـى – ولكن يشـعر الآباء بالحيرة والغضـب عندما يجدون أبناءهم يستمرون فى فعل تصرف ما، بعـد أن طلبوا منهم مـرارًا وتكرارًا وبمنتهى اللطف عدم التصـرف بهذا الشـكل، ولم يعد يعرف الآباء ما المطلوب منهم فعله بدلاً من ذلك" .

يعتمـد أسـلوبهما فى التدريس على تشـجيع الآبـاء على الوقوف مـرة أخرى وإعادة المحاولة، وأن يتركوا مشـاعرهم جانبًا ويسـتخدموا عقولهم، فيوضـح لوك: "من المقبول فـى كثير مـن الأحيان اتخاذ القرار فى الحـال، فقد ينجح هذا القـرار أحيانًا، وقد لا ينجح فى أحيان أخرى. مثل لعبة التنس، فقد تسـتطيع أن تقف فى ملعب التنس وتصـد الكرات،

وقد تصيب ضربتك أحيانًا، ولكن لن تصبح لاعب تنس أفضل إلا إذا بذلت بعض الجهد واستخدمت العقل لتتعلم اللعبة".

"تتشابه الأمومة والأبوة مع أى جانب آخرمن جوانب الحياة، حيث إننا نستطيع أن نتقدم وننجح إذا حاولنا تحليل الخطأ الذى وقعنا فيه، وأسباب وقوعه وعملنا على إصلاحه. فمثلاً إن كان هناك طفلة ترفض القيام بواجباتها المنزلية، وتستمر فى الرفض على الرغم من عدد المرات التى يطلب منها والداها فعله وإلحاحهما بقولهما " افعليه، افعليه، افعليه". عليهم إيجاد أسلوب آخر فى المعاملة. وكما يقول العالم ألبرت أينشتاين: "إن تعريف الجنون هو فعل الشىء نفسه مرارًا وتكرارًا مع توقع نتيجة مختلفة".

إن مفتاح التغيير كما يراه كل منهما، هو تقبل ضرورة التمرين والتدريب. "فالأطفال غير ناضجين" كما يقول لوك، "يفعلون الأشياء ببطء، ويتصفون بالاندفاع وعدم النظام، وهم يريدون أن يحدث كل شىء كما يتصورون، ولكن هذا لا يعنى أنهم مرتاحون لما يفعلون. فبدلاً من الصراخ وتوبيخهم على شىء خارج سيطرتهم، على الآباء أن يقوموا بتعليمهم كيف يكونون أكثر نضجًا. فأنت غير مسؤول عن سعادتهم، ولكنك مسؤول عن قدرتهم للتعامل مع الحياة".

ووجدت نويل من خبراتها الطويلة أن المشكلة الأساسية فى جميع الأسر هو تركيز الآباء على إنجاز الأهداف وبشكل سريع، وتوضح نويل: "إذا اعتقدت أن دورك هو إنجاز الأشياء، فسوف يزعجك الأطفال بالتأكيد، لأن احتياجات الأطفال حتمًا سوف تجعلك بطيئًا، وسوف تتعارض مع كفاءتك فى الإنجاز، أما إذا جعلت دورك تمرين الأطفال فى أثناء استيقاظهم على العادات الطيبة والقيم الحسنة، فسيصبح يومك أقل توترًا، فالآباء يخشون أن كل شىء سوف يتطلب وقتًا كبيرًا لتحقيقه، ولكن على المدى البعيد سوف تكون قد أنجزت أكثر مما تتصور ".

وكما يقول أبراهام لينكولن: "إذا بحثت عن المساوئ فى البشر، متوقعًا إيجادها، فبالطبع سوف تجدها". والعكس بالعكس. فقد رأى كل من نويل ولوك الآلاف من العائلات تتحول بمجرد أن تجرأ الآباء على الاعتقاد أن حياتهم العائلية من الممكن أن تصبح أكثر هدوءًا وسهولة وسعادة.

فقد تعلم العديد من المحكوم عليهم سابقًا بالسجن ليصبحوا أفرادًا مفيدين للمجتمع، وبالتالى، من الأسهل أن يغير الأطفال سلوكهم، خاصة أنهم بالطبع يريدون إسعاد آبائهم، ولكنهم قد لا يعرفون كيف يحققون ذلك.

كيفية استخدام هذا الكتاب:

سوف أنقل لكم فى كل جزء من هذا الكتاب نصائح الاختصاصيَيْن اللذَيْن تعاملت معهما فى التعامل مع المواقف المعينة التى تسبب المشاكل فى حياتى العائلية. وسوف أشير إلى تجاربى الشخصية كأمثلة عملية، خاصة وأنها كانت تمثل المادة الأساسية لجلساتى الأسبوعية مع كل من نويل ولوك. سوف أذكر أيضًا المصاعب والحلول المقترحة التى تعلمتها من الآباء الآخرين فى أثناء الجلسات والمحاضرات، وسوف تجدون أنكم ستكتسبون من بعضها بعض النصائح، وتتغاضون عن بعضها الآخر.

قد تجدون أنه من الأفضل قراءة الكتاب لفهم فكرته الأساسية قبل التركيز على نقطة محددة ترتبط بمشاكلك الخاصة، فالفكرة ليست قراءة فحوى الكتاب والموافقة عليه أو عدمها. وإنما – كما ثابرا على تذكيرى – أن تخضع النصائح إلى ممارسات وأفعال. وتشير نويل: "إن المشكلة فى أسلوب تفكير الناس عامة، أنهم يظنون أنه من السهل اتباع التعليمات ولكن فى الواقع تغيير العادات ليس سهلاً. ففهم الشىء بالعقل يختلف تمامًا عن ترجمته إلى أفعال يومًا بعد يوم، حتى ولو كنت متعبًا أو غاضبًا. فالفعل يبقى هو المهم".

فى نهاية كل جزء، سوف يكون هناك تذكير بالنقاط الأساسية للمواقف التى تم معالجتها والتذكير بها. فهذا يشبه الواجب الذى يتلو كل محاضرة أسبوعية والمحاضرة التى تليها، حيث يقوم كل فرد بتحديد هدف يريد تحقيقه بشكل مختلف، واضعًا فى الاعتبار أن عليهم العودة الأسبوع المقبل للمشاركة فى خطته الجديدة، وهى وسيلة مفيدة لجعله يركز على خطة التنفيذ التى سيقوم بها.

وقد تثير فكرة الواجب عند الآباء نفس التمرد الفورى الذى يشعر به الأطفال عندما يشعرون أن الواجب سيلتهم وقت فراغهم، ولكن هذا النوع من الواجبات المنزلية مختلف. فعلى حين يستعد الأطفال لواجباتهم بإخراج الكتب، وسن الأقلام، وإيجاد مكان هادئ للجلوس، فواجب الوالدين جاهز فى انتظارهم مجرد دخولهم المنزل. فإن كنت ممن يهتمون بأطفالهم، فلمَ لا تقوم بتجربة بعض الوسائل المجربة والمختبرة للحصول على أفضل النتائج؟.

قبل أى شىء، ينصح كل من نويل ولوك كل فرد بالجلوس مع شريكه أو شريكته، وأن يقوما سويًا بتحديد أكثر المواقف التى تسبب أكبر المشاكل فى الحياة العائلية. يفضل بعض الوالدين معالجتها الواحدة تلو الأخرى، على حين يرى آباء آخرون أنه من الأسهل تطبيق المهارات التى تعلموها من نويل ولوك على المشاكل كلها دفعة واحدة. وتأتى هذه الطريقة بنتائج جيدة لأن الآباء يكتسبون كمًا كبيرًا من التمرين والتدريب، ويلمسون التحسن بشكل سريع، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم. والنتيجة أن سلوك الأطفال يتحسن بالتالى بشكل أسرع، وفى جميع المجالات وفى نفس الوقت، وهى نتيجة مبهجة فى حد ذاتها، وترفع من ثقة الجميع.

ومن المفروض أن يلاحظ التغيير الذى يحدث على مستوى التعاون والهدوء، أسبوعًا بعد أسبوع. أما إذا كان هناك موقف مستعص، فقد يستغرق الأمر حوالى ثلاثة أشهر لإحداث تغيير شامل. ولكنهما يعدان بظهور تغييرات مشجعة فى غضون أسبوعين أو أربعة، أو حتى أقل من ذلك فى بعض الأحيان.

وتعتبر الطاقة والتركيز والعزم والتصميم أشياء مطلوبة، حيث تقول نويل: "إن التغيير صعب ليس لأنه يتضمن إيجاد وسائل جديدة للقيام بشىء ما، لأنه يعتبر تغييرًا لعاداتنا المتأصلة فينا. وستصبح العملية أسهل عندما نتذكر أن لدينا دائمًا الحرية للاختيار فى كيفية تعاملنا مع المواقف. فقد تجد الشخص نفسه فى أيام مختلفة يتصرف بشكل مختلف مع نفس الموقف، ولكن هذا التناقض الذى يوجد فى كثير من ردود أفعال الوالدين يأتى بنتائج عكسية.

" نستطيع أن نحسن من عادات أبنائنا. ولكن علينا أولاً، نحن الراشدين، أن نغير من عاداتنا".

الفصل الأول

مهارات الأمومة والأبوة

من أين أبدأ؟ هل على معرفة شيء ما قبل البدء بالحلقة الدراسية؟.

قبل أن ندخل فى تفاصيل المواقف المحددة التى تثير قلق الوالدين، سوف أعرض عليكم المهارات الستة عشرة التى حددتها نويل كى تطبق فى أى موقف عند اتباع تعليمات الأمومة والأبوة. وسيتم الاستناد وإبراز هذه المهارات ونحن نمضى قدمًا فى الكتاب، ولكن من الأفضل أن نعرفهم بشكل مجمل فى أول الأمر. وسيكون بعضها مألوفًا وتقريبًا لا يحتاج إلى الشرح، على حين هناك بعض المهارات من أبرزها: "المدح الوصفى" و"الاستماع بانتباه" — مما تعد مفاهيم جديدة بالنسبة لى، وقد تكون جديدة بالنسبة لكم أيضًا، لذلك قمت بشرحها بالتفصيل. ولا يمكن اعتبار أى منها عصا سحرية، ولكن إذا تم تطبيقها مع بعضها فسوف تحل معظم المشاكل.

يتفق لوك بشكل مبدئى على المهارات التى حددتها نويل، ولكن نهجه فى التعامل مع مشاكل الأمومة والأبوة يتخذ شكلاً أكثر تحررًا ومرونة من نهج نويل الثابت. فهو يقول: "تعتبر المهارات مفيدة عندما تكون على علم بما تريد أن تفعله، ومن أنت، ومن ثم، ما تريد تعليمه لأبنائك. أما إذا لم نكن نعرف ما هى مهمتنا بالضبط، فسيكون من الصعب استخدام هذه المهارات، فهى الوسيلة التى من خلالها نحدد أهدافنا وقيمنا وتوقعاتنا".

باختصار، ما يريد لوك أن يقوم به الوالدان، قبل البدء فى معالجة المشاكل فى البيت هى الآتي: "علينا معاملة الأطفال ليس كما هم عليه الآن، وإنما كما نريدهم أن يصبحوا عليه".

ربما أن أفضل وسيلة لتعلم استخدام هذه المهارات هو قراءتها الآن بشكل سريع ثم العودة إليها بعد التفكير في الهدف التي نريد تحقيقه في موقف ما، حينئذٍ سوف يمكننا الاستفادة منها بشكل أفضل.

١ - الاستعداد للنجاح:

معظم المواقف تبوء بالفشل إن لم نعرها انتباهًا قبل أن تحدث، فالأب الذى يصحب ابنه المتعب والجائع معه إلى التسوق، ويتوقع منه الهدوء، فهو بالتأكيد يبحث عن المشاكل. أما إذا توقعت الأسوأ، فلن ينتهى بك الأمر إلى الشعور بالغضب.

ولكن التخطيط يتطلب منك جهدًا عقليًا،إذ إن عليك محاولة توقع ما الذى يمكن أن يحدث، وما الذى يمكنك فعله بشكل واقعى عندما يحدث. وحينما كنت أشتكى لكل من نويل ولوك من أننى لا أجد وقتًا للتخطيط، كانت إجاباتهما واضحة وصارمة: "لا يستغرق التخطيط منك أكثر من ثلاث دقائق. أما التعامل مع طفل غاضب فسيستغرق بالقطع أكثر من ذلك بكثير".

٢ - لتكن توقعاتك واضحة:

تعتبر معرفة السلوك المتوقع من الطفل عنصرًا أساسيًا كى تتمكن من معالجته. كما يعتبر تحديدك لمجموعة من القواعد ومناقشتها مفتاح نجاحك.

بالتأكيد،على الآباء أن يكونوا واقعيين ولا يطلبون المستحيل من أبنائهم فإذا توقعنا الكمال فلا شك أن أولادنا سيخسرون، والنتيجة آباء محبطون وأبناء حائرون. وتمدنا نويل بمثال لتأكيد ذلك بقولها: "من المقبول أن يتوقع الوالدان من أبنائهم إنجاز واجباتهم المنزلية، ولكن من غير المنطقى أن يتوقعوا استمتاعهم بالقيام بهذا الواجب".

إن الكمال ليس خيارًا، ولذا ينصح كل من نويل ولوك الوالدين بأن يتوقعوا من تسعين إلى خمسة وتسعين بالمئة من نسبة تعاون الأولاد مع والديهم بمجرد استخدامهم

للمهارات الستة عشرة، "ولكن لا تهدف إلى الوصول لمستوى مئة بالمئة" كما يؤكد لوك، "قد تخطئ أنت أو المجتمع إذا ما طمحت لهذا التوقع، فأنت على الأرجح لن ترغب الوصول لطاعة كاملة، لأنها غالبًا لا تؤدى إلى سعادة الأولاد فى المستقبل".

يقترح لوك وسيلة عملية لمعرفة ما إذا كانت توقعاتك واقعية أم لا، وهى مقارنة توقعاتك مع توقعات الآباء الآخرين، ولكن نويل تحذر من ذلك بقولها: "لا تنساق مع الرأى العام. فأنت تعرف ابنك أكثر من أى شخص آخر، فقد يحتاج إلى ساعات نوم أكثر من صديقه المفضل. خاصة عندما يصل إلى سن المراهقة، فالشىء الذى يعد نموذجيًا قد لا يكون له أى صلة بما هو صحيح".

٣ - كُونا جبهة موحدة:

تبين الأبحاث أن تسعين بالمئة من المنازعات بين الوالدين تدور حول تأديب الأبناء. فالأضداد تنجذب بعضها إلى بعض. ويستقطب العيش سويًا بين الزوجين وتربية الأطفال المزيد من الاختلافات. فما قد يراه أحد الوالدين سلوكًا غير مهذب- ولكنه غير ضار- قد يراه الآخر وقاحة صريحة.

يلاحظ الأبناء بشكل سريع هذه التناقضات ويستغلونها ليثيروا والديهم بعضهما ضد بعض، أو لكى يحظوا بموعد نوم متأخر ساعة أو لينالوا بعض الحلوى، أو حتى لمجرد الاستمتاع برؤية والديهم وهما يتشاجران. وتقول نويل: "قد لا تتفق مع شريكك على كل شىء، ولكن بالطبع ستتفقان على أن تصبح حياتكما العائلية أكثر هدوءًا وسلاسة وسعادةً. ولقد اكتشفنا أن الزوجين عادةً، يصبحان على استعداد لبذل المزيد من الجهد للاتفاق بمجرد أن يشعرا بأننا لا نحاول الحكم عليهما أو لومهما، أو اتهامهما بأنهما كانا يتصرفان بشكل خاطئ طوال حياتهما، على حين كان الشريك يسير على النحو الصحيح. ولكى يصبح الوالدان جبهة موحدة، فهذا يتطلب أن يقوم كلاهما بفعل الأشياء بشكل مختلف، أى بإصلاح أخطائهما".

عندمـا قلت للوك إننـى فى العادة أُرجع سـبب غضـب الطفل إلى انخفاض مسـتوى السـكر فى الدم، على حين يبحث زوجى عن سـبب نفسـى ليرجعه إليه، نصحنا بأن نحاول إنشـاء أرضية مشتركة وبأن نمضى خمس عشرة دقيقة يوميًا للتوصل إلى حلول مشتركة بدلاً من التنهد والتحسرعلى الخطأ الذى وقع.

٤ ـ استخدمْ المديح الوصفى:

المديح، أسلوب فى الحياة نحتاجه جميعًا. فهو دافع قوى لتحسين الحياة، والكل يعلم ذلك. فأنا أردد لأبنائى باستمرار: "أحسنت"، و"أنت ذكى وشاطر"، أو"هذا رائع". ولكن لم ينبهر كل من نويل ولوك بهذا الأسـلوب من المديح، حيث علقت نويل: "بالتأكيد كنتـم تسـمعون هـذا النوع مـن المديح فـى طفولتكم، فهـل كان هذا يشـعركم بالبهجة؟ إن كان يشعركم بأى شىء، فهو بالتأكيد كان يقلل من ثقتكم بأنفسكم. فالمشكلة فى هذا النوع من المديح الرائع والمبالغ فيه، أننا سـوف نجد دائمًا شخصًـا أذكى منًا أو أكثر براعة، ولذلك لن نصـدق من يمدحنا، بل بالعكس، قد يجعلنا نشـعر بأننا أسـوأ مما كنا عليه من قبل".

قـد راقـب لوك كثيـرًا الآثار السـيئة لهذا المـدح التقييمـى المبالـغ فيـه. حيث يقول: "يستطيع الطفل، فى العائلات التى تتوقع الإنجازات الكبيرة، أن يقرأ ما بين سطور هذا المديح ويشعر بأنه كان من المتوقع أن يحقق مستوى أفضل مما حققه".

الحـل، كمـا يقولان، ليس بالامتناع عن المديح تمامًا، فالمديـح المبالغ فيه والتقييمى أفضـل من الاستغناء عنه تمامًا، وإنما الحل هو فى محاولة إيجاد شكل أفضل للتقدير، بما يسـمى "المدح الوصـفى". هذا النوع من المدح لا يحمل أى دلالات سلبية، ولا يكون مبالغًا فيـه، وهـو المفتاح لتشـجيع الأطفال علـى التعاون. يتم إلقـاؤه بنبرة عاديـة هادئة، وليس بانفعال واهتياج وهتاف حماسـى، وهو مثل الحضن، يقلل من الاضطراب العاطفى ويعمل على تحسين الطبع والمزاج.

تشـرح نويـل: "إن الفكـرة هى ملاحظة جميع الأشـياء الحسـنة التى قـام بها الطفل ووصفها مهما كانت تافهة والانتباه إلى الجهد المبذول بدلاً من النتائج. فحتى فى المواقف العسرة، هناك دائمًا شىء ما لم يخطئ فيه الطفل ويستحق المديح ".

من أمثلة المديح الوصفى:

"ياه، إنك ترتدى فردة واحدة من الجوارب".

"لم تسكب عصير البرتقال".

" ها أنذا أرى أخوين يجلسان جنبًا إلى جنب ولا يتشاجران".

"أراك تنجز واجباتك المنزلية".

"لقد قمت باختيار سليم بعدم ضرب أختك بعد أن ضربتك".

"أنت فى السرير على الرغم من أننى أعرف أنك لا تريد النوم الآن".

إن الفكـرة المنطقيـة وراء هذا النـوع من المديح هو أن ما تبديـه من ملاحظات، تجد مقابلها تحسـن أفضـل فى السـلوك، ليس فقـط من الطفل الذى مدحتـه وإنما من الإخوة الآخريـن الذين يرغبون سـماع المديح أيضًـا، وهذا يغير الجو العـام فى البيت، لأنه يجعل الوالديـن أكثـر وعيًا بمجهود الطفل لكـى يفعل ما ينبغى عليه فعلـه. (وهى عادة، محاولات لتغطية التصرفات المزعجة)، وهكذا يصبح الوالدان أكثر إيجابية وتفاؤلاً.

ويجد لوك أن أفضل وسيلة للانخراط فى هذه العادة هو أن تبذل مجهودًا لاستخدام المديح الوصـفى فى المواقف التى تسـبب لك الإزعاج المسـتمر، مثل تهيئة الأطفال للنوم مثـلاً: "هـا أنت وجدت بيجامتك... ماذا عليك أن تفعل بعد ذلك؟ أجل، تغسـل أسـنانك. هذا صحيح. يعجبنى أنك لم تحاول النزول على السلالم مع أنك تريد ذلك..". وغيره من المديح إلى آخره".

منذ الصباح الباكر، تُفضل نويل تدريب الوالدين على اللجوء للمديح منذ بداية اليوم، وتطلب منهما الاستمرار فيه على مدار اليوم، وهى لا تقصد أن يكون المديح مرة بين الحين والآخر، وإنما أن يكون متدفقًا مستمرًا، فتقول: "قبل أن يترك الأبناء المنزل فى الصباح، ينبغى أن تكون قد مدحت كلاً منهم عشر مرات على الأقل. لماذا؟ لأن كلاً منهم بالتأكيد فعل أشياء كثيرة غير خاطئة فى ذلك الصباح تستحق التقدير. إذا مدحنا فقط اللحظات الرائعة النادرة فقط، فسوف نفوت فرصًا كثيرة لتقدير اللحظات العادية والمعقولة التى لا تعد ولا تحصى.

ويضيفان، وعندما تصبحان أكثر مهارةً ويكبر أطفالكما، يمكنكما أن تنتقلا من مدح الأفعال إلى مدح الإنجازات المعنوية والغيبية غير الملموسة، مثل النظام أو الصبر أو الشجاعة.

ولكن هناك بعض التحذيرات. لا تستخدم أبدًا المدح الوصفى وأنت غاضب حتى لا تبدو كأنك تسخر منهم، ولا تمدح طفلاً على عادة اكتسبها منذ فترة طويلة: لأنها ستبدو كأنك تتفضل عليه. وتوقع أيضًا أن المديح أحيانًا سوف يذكر الطفل بسلوك سيئ قد يفعله. فمثلاً قد تمدح طفلاً لأنه ظل هادئًا خلال فترة طويلة من السير، مما يجعله يبدأ فى الصراخ، "فلا تنفعل"، كما تنصح نويل. "فهو رد فعل مؤقت وسوف يختفى مع الوقت".

بعض الناس يخجلون من استخدام المديح الوصفى، لأنهم يشعرون أنه زائف، ولكن كان رد نويل ولوك على ذلك: "إنه مثل الدواء، ليس عليك أن تستسيغ طعمه ليكون فعالاً". فهما يتصوران أننا ما إن نلمس مدى تأثيره الإيجابى على الأطفال. حتى نقوم باستخدامه الساحر على معظم مناحى الحياة الأخرى بل عليها جميعها.

ومن المخاوف الشائعة الأخرى خلق مدمنين للمديح، أطفال يعتمدون كليةً على عبارات الإعجاب المستمرة، وتوضح نويل: "إن الطفل الذى لا يشعر بالرضى عن نفسه هو الذى يتشوق للمديح". وأضافت: "بعد كثير من المدح الوصفى يبدأ الأطفال استيعاب هذه العبارات داخليًا، مما يزيد من ثقتهم ونضوجهم واعتمادهم على أنفسهم وتعاونهم بشكل ملحوظ".

٥ - استمع لأطفالك بانتباه:

أو الاستماع الانعكاسي: وهى استرتيجية للتواصل تشتمل على خطوتين أولاً: السعى لتفهم ما قاله الولد؛ وثانيًا ترديد كلماته للتأكيد أن المستمع تفهم الفكرة، لإعادة بناء أسلوب تفكير الولد ومشاعره ونقل هذه المعلومة إليه من جديد.

كما كنا نظن جميعًا أننا نوجه المديح الصائب لأبنائنا، كذلك فنحن نعتقد أننا نحسن الاستماع إليهم. ولكن كما يشير كل من نويل ولوك إلى أننا لا نقدم النموذج الأمثل والأفضل لتقويمهم. فهما يجدان أنه فى الكثير من الأحيان، يستجوب الوالدان أبناءهم للبحث عن الحقائق، ولكن بالطبع عندما أسأل طفلة مضطربة عن سبب ضيقها، لن أحصل إلا على إجابة واحدة: "لا شىء"، إجابة لا تشفى الغليل وتترك الجميع فى حيرة، وعادة ما تتسبب فى الضيق والتباعد.

ينصح كل من نويل ولوك باللجوء إلى نوع بديل من الاستماع، يتعدى مستوى استقصاء الحقائق – فأنت لا تحتاج أن تعرف من قال ماذا لمن عن أقلام الحبر المتنازع عليها – ويصل مباشرة إلى المشاعر التى وراء هذا السلوك، والتى عادةً تكون غير مريحة ومن الصعب التعبير عنها. حيث تقول نويل: "لا يمكن للطفل أن يستمع إلى حكمة والديه وهو فى قمة الغضب والضيق. وهنا عليك أن تجعله يشعر بأنك متفهم لمعاناته ومشكلته، وسوف تجد أنه سيهدأ تلقائيًا".

لا يساعد الاستماع بانتباه للطفل وترديدك لكلامه على إحساسه بأنك تتفهمه أو أنك تريد أن تتفهم مشكلته فقط، وإنما يجعله يشعر أيضًا بأنك تقف بجانبه، كما تشير نويل، وتضيف: "ومع مرور الوقت، سيتعلم الطفل من هذا الأسلوب مفردات التعبير عن مشاعره حتى لا يضطر لكتمها أو للتعبير عنها بشكل غير لائق. كما أنها تبين للطفل أن المشاعر عنصر مهم، وأن التعبير عنها مفيد".

ويدعو هذا النوع من الاستماع إلى وضع نفسك مكان ابنك. وتقترح نويل أن نقول شيئًا مثل: "لربما أنك حزينة لأنكِ كنتِ تريدين دعوة صديقتك لتناول الشاى معك، ولكنها

ارتبطت مـع صـديقة أخرى "، وسـيلة لدفع الطفل الـذى يدعى بأنه لا يوجد شـىء يزعجه لينفتح لك ويفرج عن ضيقه، وتقول: "إذا كان تخمينك خاطئًا، فسيحاول الطفل تصحيحه، وحتى إن كنت محقة، ويحاول هو إنكار مشـاعره وكتمها، فعلى الأقل، سـوف يشـعر بأنك تتفهمين موقفه".

من الوسائل المفيدة لتبينى لطفلتك أنك مهتمة بمشاعرها الآتى:

"أرى أنك حزينة".

"يبدو أنك متضايقة من شىء ما".

"من الواضح أنك تحاولين أن تظهرى لى غضبك".

"يبدو أنك تشعرين بالحيرة من هذا".

"أنت تريدين أن أعلم مدى إحباطك الآن".

ويشـيران أيضًـا إلـى أن الاسـتماع بانتباه ليس موجهًـا للأطفال الذيـن لا يتحدثون فقـط، فالكثير مـن الأطفال يتقنون الحديث مـن عمر مبكر، ولكن قد لا يكـون لديهم القدرة على تحديد مشـاعرهم والتعبير عنها، أكثر من طفل حديث المعرفة بالكلام. وينبه لوك إلى أن: "الفتيان أكثر صـعوبة فى دفعهم إلى الانفتاح فى الحديث، ولكن إذا دعوته لمسـاعدتك للقيام بعمل ما، فقد يجعله هذا يفتح قلبه ويتحدث، ولكن لا تتوقع نتائج سريعة".

لا يمكن اعتبار الاسـتماع بانتباه وسـيلة أكيدة للوصول إلى أصل مشكلة حالية، على الرغـم مـن أنه قد يحقق ذلـك أحيانًا، وكذلك لا يعتبر مقدمة لمعالجة شـىء، أو غاية فى حد ذاته، بل هو وسـيلة للتعامل مع المشـاعر التى تسـيطر على الطفل، ويعتبـر مقدمة تأخذك قدمًا لمرحلة اتخاذ إجراءات فعلية. فالتركيز على مسـاعدة الطفل للسـيطرة على مشاعره، وأيضًـا على بنـاء الثقة والنضـوج وتنمية مفردات تعكس الفروق الكبيرة بين المشـاعر، مهـم جدًا لبناء شخصـية سـوية. ومن ثـم فهى عملية طويلـة تحتاج إلى الصـبر. كثيرًا ما

يقدم الطفل على فتح مشاعره والاندماج معك فى الحديث وأنت فى ذروة انشغالك، فى هذه الحالة يرجح كل من نويل ولوك، أن تعلق تعليقًا مختصرًا لتظهر اهتمامك مع وعد بالعودة السريعة للاستماع للموضوع .

يقلق بعض الوالدين من أن استماعهم لمشاعر أبنائهم، قد يفقدهم تأكيد سلطتهم عليهم ويجعل فرض السلطة أكثر صعوبة. ولكن لوك يطيح بهذه الفكرة الخاطئة منبهًا: "ليس عليك أن تتغاضى عن فعل خاطئ، لمجرد أنك استمعت للمشاعر التى سببته" .

وتضيف نويل: "لا يعنى احترامك لمشاعر ابنك أن عليك أن تأخذ آراءهم بنفس القدر من الجدية. فمشاعرهم طبيعية ومفهومة، ولكن آراءهم عادة ما تكون غير ناضجة" .

وهى تنصح بمحاولة القيام بالاستماع للطفل بانتباه على الأقل عشر مرات أو خمس عشرة مرة يوميًا كلما شعرت بضيق الطفل وانزعاجه. ويبدو هذا واضحًا بطرق مختلفة مثل إشارات بلغة الجسم تبين أن شعورًا غير مريح يتملكه، ويقول لوك: "إذا فعلت هذا بشكل مستمر، فسوف تعتاد عليه، وعليك أن تهدف إلى فعل ذلك كلما أحسست بالضرورة" .

"أعطيت يوجينى كل الكلام الموجود فى العالم، ولكن ما كانت تحتاجه، البرهان على أن أمها تحبها" .

• سارة، دوقة يورك

بعد أن أقامت مع ابنتها فى المستشفى

٦ - مارسْ ما يجب فعله وما لا يجب فعله فى تواصلك مع أولادك :

لاحظ كل من نويل ولوك أنه فى المتوسط، يحصل الطفل على تسعة تعليقات سلبية فى مقابل تعليق إيجابى واحد. وأخشى أننى إذا اضطررت للاستماع إلى نفسى وأنا متعبة أو متذمرة، فسوف أسمع انتقادات وتذكيرات وآهات وأسئلة استنكارية مثل: (لماذا بحق السماء...؟) وجميع العادات الغاضبة الأخرى فى الحديث التى تجعل الطفل يشعر أنه لا يستطيع فعل شىء بشكل صحيح.

لن يستطيع أحد صنع كعكة بتعليمات سلبية فقط مثل: لا تضعى الزبد وهى باردة، ولا تتركيها فى الفرن وقتًا طويلاً. قطعًا سنحصل على نتائج أفضل إذا ما أضفيت على الحوار بعض التعليقات الإيجابية، كما تفعل وأنت تتحدث مع إنسان بالغ.

من الموانع التى ينبغى أن نحذر من استخدامها، التصنيف والشتائم، فنحن لا نستخدم ألفاظًا مثل كسول، أو غبى، أو غير منظم مع البالغين، أو على الأقل لا نستخدمها فى وجههم، أما الوالدان فهما لا يلاحظان كيف تتسبب هذه الشتائم فى إفساد الأطفال. ويعد هذا التشجيع فى ذكر مساوئ الآخرين سببًا أساسيًا فى زيادة الخلاف، كما أنه غير مثمر أبدًا: فعبارة مثل "أنت بهيم أو حيوان أو كسول أو غبى" لن تساعد فى الوصول إلى النتيجة المطلوبة.

يترك الانتقاد الشخصى أثرًا سلبيًا يظل فى ذهن الإنسان طوال حياته، حيث يتذكر الوالدان بعد سنوات من الاتهام، كم كان من المؤلم أن يقال لهما: "أنت أنانى أو أنانية"، ولقد تتبعت إحدى المعلمات بمركز التعليم الجديد ومدى ميلها إلى أن تكون ممنونة ومحبة لأبنائها بشكل زائد عن الحد، بسبب شدة تأثرها لوصفها بالأنانية فى طفولتها.

تقول نويل: "بدلاً من التفكير فى أن الطفلة أنانية أو كسولة، تذكر أنها تفعل ما يزعجك فقط، لأنها ليست معتادة على عادات أفضل بعد. أما إذا ألقيت النقد بشكل إيجابى، فقد لا يؤدى هذا إلى أن يتصرف الطفل كما تتمنى فورًا تلقائيًا، ولكنه سوف ينتزع فتيل الموقف السلبى. فإذا أردت أن تغير عادات ابنك، ينبغى أن تبدأ بمدح جميع الأفعال الصغيرة التى ستؤدى إلى الاتجاه الصحيح.

ولكننا أحيانًا ننزعج ونغضب بالفعل، ففى هذه الحالة، بدلاً من إلقاء اللوم على ابنك، استمر فى التعبير عما تشعر به بقولك: "إن هذه النبرة التى تتحدث بها تغضبنى". فمن خلال التحدث عن مشاعرك بدلاً من التحدث عن أفعال الطفل، تتفادى أن تكون مهينًا له وتقلل من سوء التفاهم بينكما. وإذا كنت تقولها بنبرة ودودة وهادئة، فسوف تساعد الطفل على رؤية العالم من وجهة نظر الآخرين.

إن التواصـل لا يعنى فقط تبادل الحديث والحوار، وإنما يتضـمن أيضًـا لغة الجسـد والتواصـل البصـرى، أو إن كنـت تصـرخ بطلباتك من أسـفل الدرج أم أنـك تطلبها وجهًا لوجه. ويصـبح الحزم والعزم الهادئ أسـهل من الانزعاج وعدم الصـبر، بعد التفكير فى فكرة التواصـل من خلال لغة الجسـد، والتواصـل البصرى، ونبرة الصـوت، والتوقيت، وسرعة الحديث، واختيار الكلمات، وانتظار الردود، والمديح، واستخدام الأسئلة.

ما ينبغى فعله وما لا ينبغى فعله فى التواصل:

- لا تتذمر، ولا تجادل، ولا تعمم، ولا تدافع عن نفسك، ولا تهدد، ولا تحاضر، ولا تتسـاءل ، ولا تحكـم علـى أحـد، ولا تتعاطـف، ولا تطمئـن، ولا تقـم بالتوجيه.
- فليكن حديثك قليلاً وفعلك كثيرًا.
- لا تجب عن أسئلة الأطفال، ودعهم يجيبون عنها بأنفسهم.
- كن ودودًا – وابتسم.
- حافظ على حسك الفكاهى واستخدمه.
- استخدم الصمت أداة مساعدة.
- حاول إيجاد طرق جديدة لقول ما تريد – لا تعد الكلام نفسه.
- قل ما تقصده، وافعل ما تقول.

٧ - قم بالمتابعة:

لن يكون هناك أى فائدة من وضع قواعد يمكن للطفل أن يتعداها، إذا تذمر واشتكى لمدة كافية تجعلك توافق فى النهاية على ما يريد، فإن لم يكن لديك حدود موحدة وثابتة، فقد يشعر الطفل بعدم الأمان، مما يؤدى إلى القلق والاستياء.

فالتناقض فى التعامل يشجع الطفل على أن يكون متلاعبًا، وأن يضغط على هذه الحدود لمعرفة مداها فى الوقت الحالى، فإذا كان لا يزعجك جلوس أبنائك أمام الكمبيوتر لفترات طويلة فى بعض الأيام، فما الذى سيحمل طفلك على الطاعة، فى المرات النادرة التى تقررفيها اتخاذ موقف حازم؟ .

٨. لا تفعل للأبناء ما يمكن أن يفعلوه بأنفسهم:

يهتم لوك بهذه النقطة بشدة بعد أن وجد الكثير من المراهقين يمضون بلا هدف بمجرد خروجهم من البيت. ويظن الآباء أنهم يظهرون حبهم لأبنائهم إذا ما رتبوا لهم ملابسهم أو قاموا بطهى طعامهم، مع أنهم يستطيعون فعل كل هذه الأشياء بأنفسهم وبشكل جيد، وهم لا يزالون فى سن صغيرة، مما قد يثير الدهشة. ونتيجة لذلك يظل الأطفال عالة عليهم، بعد أن جعلوهم عاجزين عن فعل أى شىء بأنفسهم. ومن أقوال لوك المأثورة: "لا تقم بفعل أى شىء لابنك إن كان بإمكانه القيام به بنفسه، بعد أن تمده ببعض الإرشادات والتمارين، وهذا يتضمن عملية التفكير".

٩. مارسْ ووفرْ أسلوبًا لائقًا للحياة:

يتصرف الجميع، وحتى الآباء، بشكل سيئ إذا لم يمارسوا ألعابًا رياضية بالقدر الكافى أو إذا كانوا يتبعون نظامًا غذائيًا سيئًا يؤدى إلى علو مستوى السكر أو انخفاضه فى الدم. وأجسام الأطفال أكثر حساسية من الراشدين بمراحل، لذا عليك ألا تتوقع منهم التصرف بشكل جيد إذا اتبعوا مثلك السيئ. وتذكر نويل: "لا تنسوا التلفزيون

والفيديوهات وألعاب الكمبيوتر والأتارى وألعاب الفيديو". وتضيف: "يشتكى الكثير من الآباء من عدد ساعات "وقت المشاهدة" لأطفالهم ونوعية ما يشاهدونه، ولكن يشعرون بأنهم غير قادرين على إنشاء روتين أو نمط أكثر فائدة. ولكننا كآباء، لدينا خبرة أوسع، وحكمة، ونضوج أكثر من أبنائنا، فعلينا تقع مسؤولية تنظيم أسلوب حياة أبنائنا.

فى بيتى أنا شخصيًا كان تركيب جهاز الترامبولين للقفز خطوة أساسية نحو جوٍّ أكثر تعاونًا. فالتعامل مع طفل يمارس الألعاب الرياضية أكثر سهولة من غيره من الأطفال. "إذا لم يخرجك إنجاب الأطفال من مرحلة عدم النضوج، فلا أعرف ما الذى سوف يخرجك؟

"أوما ثرمان، ممثلة".

١٠ - قم بالتعليم والتدريب بدلاً من الرجاء والتذمر :

يوضح كل من لوك ونويل بشكل واضح الفرق بين التعليم والتدريب. فالتعليم، نتيجته تعريف الطفل معلومة جديدة (مثل أن عليه النظر فى أعين الناس عند الإجابة على أسئلتهم)، أو معرفة كيف يقوم بفعل شىء ما (مثل كيف يرتب السرير). أما التدريب، فنتيجته أن يقوم بعمل الشىء تلقائيًا وبانتظام دون تذكير. باختصار، تتكون العادات نتيجة للتدريب.

من الملاحظ أن الأطفال يتعلمون "الروتينات" الأفعال النمطية الجديدة بسرعة مدهشة، إذا ما تعلموها بلين ومن خلال اتباع عملية تسهل من قيادتهم. ولكن هذه المهارات المكتسبة لن تصبح مفيدة، ما لم يتدربوا على استخدامها باستمرار.

وعندما بدت على وجهى نظرات التمرد على فكرة المجهود الكبير المطلوب منّى، كانت نويل مستعدة بالرد المقنع: "قد يبدو تدريب الأطفال عملاً شاقًا فى البداية، لأن الوالدين يفترضان، وعادةً ما يكونان مخطئين، أنه من الصعب التخلص من العادات السيئة، وأن اكتساب العادات الحسنة يتحقق ببطء. ولكن حتى لو كان هذا صحيحًا، فسوف يقوم التدريب بتوفير الوقت على المدى البعيد. أما البديل – فهو الاعتماد على الرجاء والتذمر – والنتيجة إهدار ساعات عديدة فى التصحيح والاتهام.

١١ـ فلتكن مسيطرًا بلين:

قد يبدو أن وضـع القوانين والقواعد فى هذا العصـر الديمقراطـى خطأ، ولكن نويل ترى: "أن فرض سيطرة الوالدين فى البيت، يخفف عن الأولاد عبء كونهم الأكثر أهمية فى البيت، فلدى الكبار من النضـج والوعى ما يؤهلهم لاتخاذ القرارات، وهذا قطعًا ما ينقص الأولاد. وبمـا أنـك تدرب أولادك بدلاً من أن تأمرهم لتنفيذ الأفعـال، فأنت تؤثر عليهم، بدلاً من أن تسيطر".

عندما يعترض أبنائى على قرار ما، نصـحتنى نويل بأن أعيد السؤال عليهم، بقولها: "اسـألهم: لمـاذا تعتقدون أننى مصـرة على هذا القرار؟". وغالبًـا ما يعرفون الإجابة جيدًا، وسيشـعرون بنوع من الراحة، أن أحدًا سيتحمل مسؤولية أخذ القرار عنهم، فعلى الرغم من أن الأطفال يفضلون فكرة أن يعملوا ما يريدون، فإن هذا لا يعنى أنهم يشعرون بالراحة بفعله".

ومع ذلك، عندما تعلمت أسـاليب نويل، شـعرت بالقلق بأنها قد تكون وسيلة للسيطرة علـى الأولاد عـن طريق إغراقهـم بالقواعد الكثيرة، ولكـن نويل تقول: "فـى البداية، يعتقد الكثيـر مـن الآبـاء بذلك، ولكنهـم يغيرون رأيهم عندما أوضـح لهـم أننى لا أهتـم بالقواعد التـى يضـعونها أو حتى إن كان هناك قواعد من الأسـاس، ما دام أنهـم يظلون ثابتين على موقفهم. يمكنكم تسـميتها إرشـادات أو سياسات إن كنتم تفضلون هذه التسمية. أن تكون حاملاً للمسـؤولية لا يعنى أنك مسيطر: فالسيطرة تعنى أنك تريد لأمر ما أن يحدث بطريقة معينـة، وفى الحـال، وكما ترغب تمامًـا، وإن لم يحدث كما تريد تثور وتغضـب. أما تحمل المسـؤولية فيعنى أنك تعرف ما تريد تحقيقه، وتعرف كيف ستحققه، وتقوم بتنفيذ خطتك دون استسلام أو ضعف".

نـادرًا ما تقابل نويل والدين من المسـيطرين سـيطرة مطلقة لدرجـة ترويع أبنائهم. وتقول: يتراوح الآباء ما بين متسـلطين ومتسـاهلين لأنهم لم يقـرروا بعدُ ما الذى يريدون تحقيقه، فهم يخافون أبناءهم ويكونون فى قمة الحذر فى التعامل معهم، وكثيرًا ما أسمعهم يستخدمون عبارات مثل: "يرفض ابنى أن..".

بمـا أننى من زمـرة هؤلاء الآباء، سـألت نويل فى إحدى المرات هل مـن المنطقى أن أقلـق من فكرة أن سـيطرتى المفرطة فى البيـت قد تجعل الأبناء يتمردون فى المسـتقبل؟ ولكنهـا أكدت : "أن هذه خرافة. فالمراهقون، والمتمـردون منهم بالأخص، عادةً، يكونون متمرديـن منذ طفولتهم. فالطبع أو المزاج الفطرى هو الذى يلعب دورًا أكبر مما نتصـور، فـى تحديـد ما إذا كان الطفل سـوف يتكيف مع القواعد والروتينات بسـهولة وبسـرعة أم بالاحتجاج والصراع".

"عندما كنت طفلاً، وكنت أغضـب من شـىء ما، لم تسـتطع أمى أن تحتوى هـذا الغضـب، وأن تتركنى أغضـب مـع طمأنتى ولـو قليلاً، بأن تظل بجانبى حتى أهدأ. بل كانت دائمًا تفقد أعصـابها، ومن ثم فكان علىّ ليس فقط التعامل مع مخاوفى الطفولية، وقلقى وأهوالى، بل كان علىّ التعامل أيضًا مع مخاوفها وانفعالاتها... وبطريقة ما جعلتنى أشعر بأننى ، أنا المسؤول عنها".

- **جون كليز ، ممثل وكاتب**

١٢ - انتبه إلى التفاصيل:

تتضـمن طريقة نويل لمسـاعدة الطفل على اكتساب العادات الحسـنة وصفًا تفصيليًا لما هومطلوب منه، مع مراعاة المديح لكل خطوة صـغيرة فى الاتجاه الصـحيح، والتعليق على كل سـوء تصـرف ولو كان بسـيطًا، والتعامل معه من خلال إعادة المشـهد أو الفعل. وذلـك بـأن يطلب أحد الوالدين مـن ابنه القيام بنفس الفعل مرة أخرى، ولكن مع اسـتبدال بالسلوك الخاطئ الصحيح المطلوب.

تشير نويل إلى أن إعادة الفعل أو المشـهد، تعتبر نتيجة منطقية ذات تأثير قوى على العديد من سـوء التصـرفات البسـيطة التى يستسـهل الآباء فى أحوال أخرى تجاهلها أو توبيخ الطفل عليها – وهذان الأسـلوبان أعنى التجاهل والتوبيخ، لا يسـاعدان الأطفال على اكتساب العادات الحسنة.

"يعتبر القيام بثلاثين عملية لإعادة الفعل أو المشهد يوميًا أمرًا طبيعيًا فى البداية ولكن سرعان ما يقل العدد كلما لاحظ الأطفال أنك تنتبهين إلى التفاصيل الدقيقة".

١٣ - كن قائدًا ومرشدًا ومثلاً حسنًا لأولادك:

عادة، نتوقع أن يأخذ أبناؤنا خصالنا الحسنة ويتجنبوا التصرفات السيئة، ولكن ما الذى سيجعلهم يكفون عن الصياح إذا كنا نصرخ عليهم باستمرار؟.

يقترح كل من لوك ونويل تحديد قواعد معينة للأسرة بأكملها، والتأكد من أن الجميع - بما فيهم الوالدان - يتبعونها بحذافيرها. حيث يقول لوك: "ليس المطلوب منك أن تكون مثاليًا، ولكن عليك على الأقل، أن تظهر أنك تحاول جاهدًا التغلب على عاداتك السيئة ومشاكلك"

١٤ - اهتم بنفسك:

لن يستطيع أحد أن يكون إيجابيًا وصارمًا وثابتًا على مبدأ، إن كان يشعر أنه سجين لمزاج أبنائه. فالتغيير يحتاج إلى طاقة، لذلك على الآباء إعادة شحن بطارياتهم حتى لا يجدوا أنفسهم يتقلصون إلى وضع كئيب من "وحدات لتربية الأطفال". وتتكون وصفة نويل لأخذ قسط من الراحة للوالدين كالآتى: ليلة كل أسبوع، وعطلة أسبوعية واحدة فى الشهر، وأسبوعًا فى السنة.

وعندما احتججت بأننى لا أستطيع تحمل مصاريف كل هذا الغياب، لم تتراجع نويل، بل بالعكس نصحتنى بأن أحاول أن أجد حلولاً جديدة ومبتكرة وعملية، مثل التبديل مع آباء آخرين.

ويشير الكثير من الآباء أن أعمالهم تشغلهم لدرجة تجعلهم غير قادرين على تدريب أبنائهم، وكان رد لوك على ذلك بأن عليهم مراجعة حياتهم كى يوفروا وقتًا أكثر "للعيش والاستمتاع بالأطفال" بدلاً من "السعى والكفاح".

١٥ - وقت خاص سويًا :

تجد نويل أنه، عندما يمضى الطفل وقتًا خاصًا متوقعًا مع أحد والديه باستمرار، فإن هذا بلا شك يقوى الصلة بينهما. فكلما أمضى الطفل وقتًا أطول مع والده أو والدته، ازدادت رغبته فى أن يتشبه بهما، وأن يمتثل لقيمهما. وتؤكد: " فيصبح الأطفال أقل إلحاحًا لأن أحد الاحتياجات المهمة قد تم تلبيتها. وكذلك تتحسن العلاقة بين الإخوة والأخوات عندما يحصل كل منهم بمفرده على وقت خاص مع كل من الأم والأب".

وعندما يعترض الآباء، كما فعلت من أنهم لا يملكون الوقت الكافى لتخصيص جزء كبير منه لكل ابن على حدة، يكون رد نويل حادًا وقاطعًا: "من المفترض أنكما أنجبتما الأطفال من الأساس لكى تستمتعا بصحبتهم".

١٦ - اخلقْ الوقت واستغله :

تشير نويل إلى أن التدريب يحتاج إلى الوقت بمعنيين. فالتدريب لا يحتاج فقط إلى فترة طويلة ليأتى بثماره — حيث إنه لا يمكن تحقيقه بين يوم وليلة، وإنما يحتاج أيضًا إلى الوقت المدعوم بالصبر فى أثناء القيام به، فهو يعتبر عملية بطيئة ودقيقة وتحتاج للكثير من الحرص.

وكما قالت لى أم لتسعة أبناء، إن الشىء الوحيد الذى تعلمته من خلال تجاربها هو: " لا تستعجل الطفل أبدًا مهما كان وقتك ضيقًا".

وصفات تؤدى إلى الكوارث:

- تجاهل التصـرفات السـيئة متمنيًا أن يتعلم ابنك أن سـوء التصـرفات لا يجذب الانتباه.
- تكرار قول "توقف" وغيرها .
- استخدام المنطق، أى أن تسأل ابنك لماذا قام بفعل شىء ما.
- التهديد بعواقب سيئة وعدم الالتزام بها.
- عرض الهدايا أو المكافآت فى مقابل فعل التصرفات الجيدة.
- تجاهلك للتصرفات السيئة إلى أن تثير انزعاج الآخرين.
- جعل الطفل يشعر بالذنب.
- قول أشياء لا تعنيها.
- عدم القيام بفعل أى شىء لأن سوء التصرف لم يكن سيئًا للغاية أو كان غير مهم.

الفصل الثانى

الأنماط (الروتينات) اليومية

كيف أوقظ أبنائى فى الصباح؟

كيف أجعلهم يخلدون إلى النوم ويظلون فى السرير؟

كيف أتعامل مع مشكلة الكوابيس؟

حين لجأت فى أول الأمر لكل من نويل ولوك لتحسين حياتى العائلية، كان القلق المسيطر على تفكيرى المشاكل الروتينية. إذ كان من النادر إرسال أبنائى إلى المدرسة دون حدوث كارثة. وكذلك نادرًا ما كانت تمر مرحلة الخلود إلى النوم دون مآسٍ، ومن ثم اكتشفت أننى المثل النموذجى لهؤلاء الذين يأتون إليهما طلبًا للعون، متمنين حياة عائلية أكثر هدوءًا وسهولة وتعاونًا.

كنت أشك فى أن أساس المشكلة بدأت فى مرحلة ما بعد الولادة. فعندما أنجبت طفلى الأول،كنت قد قرأت كتبًا تدعو إلى عدم التركيز على سلوك الطفل وتركه على سجيته دون نظام، وكنت أسمح له أن يأكل وينام كما يريد من غير أى قيد، وعندما عدت إلى العمل بعد فترة قصيرة، كان يناسبنى عدم انتظامه بنظام محدد، مما أعطانى الفرصة كى أراه أكثر. ولم تتغير هذه السياسة - إذا أمكن تسميتها بذلك - مع مجىء بقية الأطفال. لم نكن أنا وزوجى منبهرَين بالنتائج، ولكننا كنا متعبين لحد كبير، ولم تكن لدينا الطاقة لتغيير أسلوبنا.

كنت أخشى أن يوقعنى هذا المنهج غير المنضبط فى مشكلة مع اختصاصيى التربية اللذين بدأت التعامل معهما، ولكن اكتشفت أننى أخطأت فى الحكم على كياستهما، حيث إنهما لم يلومانى بأننى السبب فى المشاكل التى خلقتها لنفسى؛ لأننى فشلت فى وضع قواعد للروتين اليومى، لم يحتاجا لقول ذلك، بل اكتفيا بالسؤال فقط إن كنت راضية عن نزول الأطفال من غرفهم لتناول وجبة خفيفة فى حين كان ينبغى أن يكونوا نائمين، أو عند تسللهم إلى غرفة نومنا فى وسط الليل. فإن كنت غير راضية، فهما على استعداد لمساعدتى على تطبيق أنظمة وأساليب أخرى.

لا يتعامل لوك كثيرًا فى مجال الأطفال الرضع، ولكنه يفهم جيدًا صعوبة معرفة ما هو الأفضل فعله فى هذه الأشهر المبكرة التى تتكاثر فيها النصائح المتعارضة. "تعتبر بعض الأشياء واضحة مثل فكرة أن رضاعة الصدر مثلاً مفيدة لصحة الطفل ولتقوية الروابط. أما عن العادات الأخرى مثل إطعام الطفل حسبما يريد والنوم فى سرير الوالدين، فتعتبر مسائل فردية واختيارية. وعادة تمتلئ السنوات الأولى بعد الولادة بالتوترات والضغوط؛ ولذا فآخر شىء يريد الآباء سماعه، أن ما يقومون به غير صحيح".

بَيْدَ أنه يرى- نظرًا أنه ترعرع تبعًا لأسلوب حر، دون تدخل من أحد، ودون الالتزام بقيود، مما جعله مضطرًا لتحديد العادات الحسنة واتباعها بنفسه بعد أن عانى من الانفلات - أنه من الأفضل بالنسبة للأطفال أن يتبعوا نظامًا محددًا فى حياتهم، ويقول: " فالروتين أو النهج الذى تريد أن يتبعه أبناؤك يجب أن يكون قائمًا على المنطق والعقل، وإذا قمت بتأسيسه منذ الصغر، فسوف يصبح عادة ونظامًا داخليًا، أما إذا انتظرت حتى يصلوا إلى سن المراهقة، مثل تعويدهم على الاستحمام يوميًا، فسيكون رد فعلهم ثورة وتمردًا".

كان أحد الأعذار الذى منعنى من تأسيس روتين وأسلوب ثابت، هو العمل الذى جعلنا أنا وزوجى غير موجودَيْنْ لمتابعة سير الأمور، فأحيانًا كنت أترك أطفالى مع مربية، ولكن رد نويل كان واضحًا: "إن هذا ليس عذرًا، فمن الأسهل بمراحل لمن سيعتنى بأطفالك فى غيابك اتباع خطة روتينية واضحة تضعينها وتطلبين منهم تنفيذها. ويستحسن أن تكون مكتوبة".

ولكنهما لم يريدا أن أضيع وقتًا كبيرًا فى التبريرات والندم، كان هدفهما مساعدتى على تأسيس الروتين. وكان هذا أول تجاربى مع تفكيرهما المتفائل، الذى لا يركز على كيفية وقوع الشخص فى المشاكل، وإنما على كيفية الخروج منها. وأهم شىء فى الروتين هو تحديد القوانين والالتزام بها، لذا كان أول شىء طلبا منى القيام به بالمشاركة مع زوجى هو قرار وضع القوانين التى سنلتزم بها جميعًا.

ما معنى القواعد؟ وما فائدتها؟

"إن القواعد أو العادات هى أسلوب فى الحياة يسنه الوالدان لتوصيل قيمهما لأبنائهما"، كما تقول نويل: "والقواعد والعادات ليس هدفها الإحساس بفرحة تطبيق الآخرين لها، وإنما هى عملية تفكير فيما نريد أن نرى أولادنا عليه فى بضع سنوات، وما هى المهارات المتطلبة لتحقيق ذلك. والعادة التى يتم فرضها بشكل معتاد تصبح روتينًا؛ لذلك يجب أن نفكر فى العادات بشكل عميق وفى هدوء، وليس فى لحظة مفاجئة، حيث إن العادة التى تفرض فجأة عادة ما يكون من الصعب تطبيقها، وتكون قابلة للتغيير، مما يجعلها تفتقد سلطة تنفيذها".

تشرح نويل أن العادات تجعل الطفل يشعر بالأمان، حيث يستطيع الأطفال أن يعتمدوا عليها ويلجؤوا إليها لتصحيح مسارهم فى هذا العالم المحير. فهى تخلصهم من المسائل الشخصية والتعسفية فى موقف ما، وتجنبهم النزاعات غير الضرورية. وكما يقول لوك، بما أنه ترعرع دون التقيد بالكثير من العادات والقواعد: "فإن معرفة ما هو مطلوب منك فعله بالضبط، يوفر لك كمية أكبر من الطاقة تستغلها فى جميع الجوانب الابتكارية الأخرى فى الحياة".

إن الفصول التى تستخدمها نويل لتدريس الأطفال الذين تم طردهم من مدارسهم مزخرفة بكتابات عن القواعد والعادات. ومثل معظم الآباء، اندهشت لدى مشاهدتها، فقالت لي: "أعرف أنها قد تبدو مثيرة للقلق، ولكنها قواعد بسيطة، وتقوم بتذكير الأطفال بالأشياء التى يفعلونها عادةً بشكل صحيح، مثل شد السيفون بعد استخدام المرحاض".

بالطبع سيكون من الصعب أن تكون واضحًا ومحددًا فيما يخص العادات فى بيتك لأنك، أنت نفسك، لا تعرف القواعد – وأنا بالفعل لم أكن أعرفها. لذلك فإن سَن القواعد وسيلة جيدة لمعرفة ما الذى نعارضه وما الذى نريده. فقد طلب منى كل من لوك ونويل أن أناقش مع زوجى ما المطلوب فعله من أول اليوم وحتى نهايته بتفصيل شديد. هل يجهز الأولاد ملابسهم من الليلة السابقة؟ من الذى سيُخصص له وقتًا لقراءة قصة قبل النوم؟ ومتى؟ وكم من الوقت سوف يخصص لذلك؟ فى أى مرحلة أو ظرف ينبغى على الأطفال غسل أسنانهم؟ هل سنؤخر مواعيد النوم قليلاً حتى نميز الأكبر سنًا عن الأصغر؟ هل ينبغى على الأطفال ارتداء ملابسهم قبل الإفطار أم يأكلون أولاً ثم يرتدون الملابس؟.

وكانت الفكرة من ذلك خلق نظام موحد ومعقول للروتين اليومى حتى يعرف الأطفال ما هو متوقع منهم بالضبط. ويوصيان أن تكون القواعد مكتوبة، وأن يشارك الأبناء فى تحديد القواعد والعادات وليس بإملائها– الذى قد يعنى بالنسبة لهم مثلاً، أن يكون موعد النوم فى منتصف الليل – وإنما بأن يفكروا مليًا ويقروا بأن العادات والقواعد ملائمة وتطبق بالفعل، وكثيرًا ما تجدهم يذكرون المزيد من القواعد التى لم نكن نعرف أنها موجودة.

بعد ذلك يحتاج الأبناء للتدريب على هذه الروتينات والعادات – ولربما. أن عليهم تعلم المهارات اللازمة لها – إلا أن يصبحوا قادرين على تنفيذها بشكل معتاد وتلقائى. ويحذران من أن مجرد ذكر القواعد للأطفال ليس كافيًا لأن الأطفال مخلوقات مندفعة، ومن السهل أن يفقدوا التركيز، ويصبح من الصعب عليهم اتباع تسلسل من الأفعال أو العمليات. فالتمرين يحتاج إلى مجهود وطاقة، ولكنهما متأكدان أن للأطفال القدرة على موازنة الإرشاد الصارم مع الحب.

ومع ذلك، قَلِقْتُ من أن يظن الأولاد أننى أصبت بالجنون حين سألتهم وضع القواعد لتحديد مواعيد النوم. وفى الواقع اكتشفت أن غرائزهم الطبيعية كانت شبيهة بقواد المخيمات،الذين يحددون مواعيدًا للنوم مبكرة جدًا، أبكر من الموعد الذى اعتادوا عليه فى الحقيقة، أوالذى كنت سأحدده لهم.

ولكن من المفروض ألا يكون هذا مفاجئًا. فحين يقيم الأولاد لعبة – وخاصة البنات منهم– كانوا يحددون، وبشكل ثابت، كمًا مهولاً من القواعد شبيهة بقوانين الاتحاد الأوروبى لضبط تصرفات المشتركين، حيث يقول القائد الذى يقوم بتعيين نفسه: "عليك الوقوف هناك، وعليك ارتداء هذا أو قول ذاك". وتحمل أبوابهم تعليمات وفيرة عمن يسمح له بالدخول وكيفية ذلك؟ فهم غارقون فى القواعد، والراشدون، هم وحدهم، الذين يخشون فرض سيطرتهم.

إرشادات لتحديد القواعد:

•نحتاج للقواعد والإرشادات للتعامل مع مشكلة محتملة أو قائمة بالفعل.عليك ترك الطفل ليقوم باختياراته الشخصية فى الأمور البسيطة قدر الإمكان.

•ينبغى أن يتم الإعلان مسبقًا عن أى قاعدة جديدة، خاصة إذا كانت قاعدة لن تحظى بشعبية كبيرة. مثل قولك: "بدءًا من الأسبوع القادم، سوف يكون عقاب من يتصرف بوقاحة النوم مبكرا". أو "بدءًا من الأسبوع القادم سوف أقوم بمصادرة أى شىء أجده على الأرض". على أن يعلن عن هذه القاعدة الجديدة كل من الوالدين، وجهًا لوجه مع أبنائهما، مع التأكد على أن يكون هناك تلاقٍ بالعيون، وابتسامة على الوجه ولا مانع من الحضن.

•يجب أن يتبع إصدار هذه القاعدة تنويه وإشارات متكررة حتى يعرف الطفل ما المتوقع فى الأسبوع المقبل – وكذلك لتستعد أنت أيضًا. وإن كان الطفل غير راضٍ عنها، يمكنك الاستماع إلى مشاعره بانتباه، ولكن دون أن يؤثر عليك لتميل لتغييرها .

•لمساعدة الطفل على النجاح فى تحقيق الروتين الجديد، يمكنك وصفه خطوة خطوة، أو حتى الأخذ بيده للقيام به فى أول الأمر قبل أن يتعود القيام به بنفسه. ويمكن للآباء فعل ذلك من خلال توجيه الأسئلة للأبناء ليقوموا بالتفكير فى الإجابات. مثل: "قل لى، كيف ستتأكد من أن ملابسك جاهزة للغد...؟هذا صحيح.إذن سوف تضعها على الكرسى، وأين ستجد جوربًا نظيفًا؟" .

وفرْ وقتًا كافيًا لكل عملية. بإمكان الآباء القفز السريع من السرير، ورشق أى ملابس بسرعة البرق، وازدراد الإفطار فى السيارة، أما الأطفال فلا يستطيعون فعل ذلك. وإذا توقعنا منهم أن ينجزوا الأشياء بسرعة، فنحن ندعوهم إلى الفشل. فالإسراع فى الفعل يؤدى بلا شك إلى المواجهة والشد.

• إذا احتجت أن تملى أوامر، فحاول نسجها ضمن الحوار، ولا تصرخ فى وجه أولادك كرقيب أول. فمثلاً لا تقل: "اغسل أسنانك فى الحال"، وإنما: "هيا بنا نبحث عن فرشاة الأسنان، ونرى إن كان بإمكاننا وضع فقاعة من المعجون عليها بحرص".

• للأنشطة المعقدة، اكتب جدولاً حتى لا ينسوا تسلسل الأحداث، فتجدهم مثلاً يطالبون بقصة ما قبل النوم قبل تحضير ملابس الغد.

• ساعدهم على أن يظلوا على الطريق الصحيح إذا انحرفوا عنه، ليس بأن تأمرهم، بل بأن تقول لهم مثلاً: "ماذا تعتقد أن عليك فعله بعد ذلك؟".

• تحضر للانتظار، إلى أن يقوم ابنك بفعل شىء ما، وتعامل مع صمت الطفل على أنه فترة للتفكير وليس نوعًا من الرفض أو المقاومة.

• لاحظ كل خطوة يخطوها فى الطريق الصحيح وامدحه.

• لا تيأس إذا وجدت نفسك تنغمر فى بحر من الروتينات التى تأخذ وقتا طويلاً لتتحقق: ستصبح تلقائية، وسريعة إلى ما لا نهاية.

• بمجرد أن يصبح الطفل بارعًا فى مهارة ما، انتقل إلى مهارة أخرى. فهناك مهارات كثيرة للتعلم والتدريب.

• بدلاً من أن تحدد أو ترجع قاعدة ثم تجد نفسك فى مناقشة مع ابنك حولها، توقع أى اعتراض قد يصدر منه قبل أن تتكلم، حتى لا يبدو أنك تتراجع.

ملحوظة: لا ينبغى أن تكون القواعد متعنتة وغير مرنة، يمكن أن يكون هناك استثناءات، ولكن لوك يحذر: "ينبغى أن يكون القرار لك وحدك، عما سيتغير ومتى، وعليك دائمًا أن تذكر سببًا جيدًا لذلك؛ حتى يكون الأمر واضحًا (لك ولابنك) أنك لم تستسلم للأنين أو الترهيب".

فوضى الصباح

بعد أن تعلمنا أساسيات إقامة الروتين، قمنا بمناقشة الأساليب التى يمكن أن أطبقها لتحسين الجو العام فى الصباح. فالإفطار فى بيتى كان خلطة غير قابلة للهضم من السيريال (الحبوب) والبيض المسلوق والهستيريا، فانخفاض مستوى السكر فى الدم كان يبدو فى ساحة حرب دائم، ليس فقط مع البرنامج الصباحى اليومى، بل مع كل السلوكيات المتحضرة، فكنا يومًا بعد يوم، نعانى من شجار واقتتال حول من المتحكم بعبوات السيريال، أو على حالة الهلع لضياع قطعة من لباس المدرسة، أو على الأزمات التى تحدث فى آخر لحظة حول تجهيز الغذاء للمدرسة.

كان من عادة إحدى بناتى المعاناة والدخول بشكل رهيب بحالة عصبية، بدءًا من اختيار الجوارب الصحيحة إلى امتحان الإملاء. وعادة ما كان ينتهى هذا المشهد بدخولها السيارة، وهى فى حالة تشنج رهيبة مع النحيب والركل، ثم تقذف حقيبتها وغداءها وراءها داخل السيارة. ليعلن زوجى بعدها مرددًا ببؤس: "لا يمكن الاستمرار بهذا الشكل"، ولكن الحال ظل على ما هو عليه.

باتباع نصائح كل من نويل ولوك، استطعنا أن نحسن روتيناتنا وعاداتنا اليومية، حيث صار أبناؤنا يستيقظون، وينامون مبكرًا، و(أحيانًا) يقومون بتجهيز ملابس المدرسة الليلة السابقة. ولكن ما زال لدينا بعض الفوضى، حتى إنى شعرت بالإغراء لاتباع خطة إحدى الزميلات التى كانت تشترى الشوكولاتة لابنها وهما فى الطريق إلى المدرسة، إذا دخل السيارة فى الميعاد المحدد. ويمزح لوك معلقًا: "إنها فكرة معقولة لكى يصل وزنه إلى الذروة وهو ما زال فى سن الثانية عشرة". فبدلاً من رشوة الأطفال بألواح الشوكولاتة، يقترح كل من لوك ونويل استغلال رغباتهم الطبيعية للقيام بالأشياء بشكل صحيح، وبما يرضى الوالدين.

ووجها لى النصيحة بأن أبدأ بكتابة قائمة بكل الأفعال التى ينبغى أن تنجز فى الصباح – غسل الأسنان، تنظيم الأسِرَّة، وغيرها – وأن أراجعها مع أبنائى حتى لا يكون لديهم أى شك عما ينبغى لهم أن يفعلوه وبأى ترتيب. "فالنظام" هو شعار نويل. وكلمة

السـر عند لوك "الاعتماد على النفس" وبمساعدة الطفل ليصبح أكثر وعيًا بما عليه فعله، لا شك أنه سيتمكن من تحقيق كلا الأولويتين.

وكثيـرًا مـا يرددان: أن الآبـاء عادة ما يكونان إمـا جزءًا من المشـكلة وإما جزءًا من الحـل. لذلـك كان علـىّ أن أتعلم أن أكـون أكثر واقعيـة لتحديد مدة القيام بكل نشـاط على حدة. ويشير لوك: "إن الأطفال ليسوا على درجة من النضوج الكافية التى تجعلهم يعرفون أن الاسـتعجال ليس أمـرًا مسـليًا، وأن هذا يشـعرهم بالارتباك، ولذا، فعلـى الأهل الأخذ بزمام الأمور". فإذا كان ارتداء الملابس يحتاج إلى خمس عشرة دقيقة، فليس من المنطقى تخصيص خمس دقائق فقط.

إنّ تَرْك فترة طويلة من الوقت لكل عملية، مع وقت إضافى للاحتياط، غالبًا ما يجعلك مضطرًا للاستيقاظ مبكرًا فى البداية، ولكنهما يؤكدان أن العملية سوف تصبح أكثر سرعة مـع التدريـب، ومن أحد الأسـباب أن الأطفال بمجرد رؤية آبائهـم جادين فى اتباع النظام، سيصـبحون أكثر استعدادًا للتعاون، وسـيقللون من التلكؤ والتباطؤ، وسيقومون بتجهيز ملابسهم فى الليلة السابقة قبل النوم.

وعندمـا تذمـرتُ من المـدة التى قد تطول للوصـول لهذه الحالة السـعيدة، ذكرتنى نويل بهـدف التدريـب: "يقول الآباء جميعًا إنهـم يريدون أن يفعل الأطفال ما يُطلب منهم. والشـىء الـذى يريـده الآباء أكثر مـن التعاون هو الاعتماد علـى النفس: أى أولاد يقومون بفعل الشـىء الصحيح دون الاضطرار لتذكيرهم كل مرة. فعندما نقوم بتمرين الأطفال على اتباع الروتين، سيتعلمون كيف يحلون مشاكلهم الشخصية. وسرعان ما يصبح الاحتكاك بهم أقل؛ لأن الأولاد لا يحبون أن يتلقوا ما يجب عليهم فعله، وكيف يقومون به، مثل الكبار تمامًا".

ماذا نفعل مع الأطفال الذين لا يريدون القيام من السرير؟

السـبب الرئيسـى الـذى يجعلنا فى حالة اسـتعجال هـو أن الأطفال لا يصـحون حال إيقاظهـم، يحتـاج البعض منهم إلى هزتين أو ثلاث كل عشـر دقائق. ويحـذر لوك: إن هذه

عادة يجب إيقافها فورًا. وهو يرى أن الحل الأمثل هو أن نجعل الطفل مسـؤولاً عن منبهه، ولكـن إن كان علـى أحد الوالدين مهمة الإيقـاظ،، فعليه أن يعلن بأنه بدءًا من الآن، سـوف يكون الإيقاظ مرة واحدة دون المزيد من التذكيرات.

"وإلا – فعندمـا يكبرون"، يؤكد لوك، "سـوف يتجاهلـون النداءات الثلاثة الأولى للاسـتيقاظ، ولن ينهضـوا إلا مع النداء الرابع، حين تصـرخ وتجأر بأعلى صوتك لتسمع المنزل كله، ويعرفون أنك جاد هذه المرة. وسـوف يسـتاؤون منك بسـبب ذلك، حتى وإن كنت تفعل ذلك من أجلهم، مما سيجعلك تشعر بأنك غاضب ومجروح".

ماذا يمكن فعله مع موجات الغضب فى الصباح الباكر؟

تصـر نويل على أن للنظام الغذائى دخلاً لا يسـتهان به فى التسـبب بموجات الغضب الصباحى. وأول حركة سوف تقوم بها، منع الكافيين طوال اليوم – بما فيه الشوكولاتة– لأنـه يعترض اطراد عملية النـوم، كما تمنع أيضًـا السـكر والنشـويات أوالكربوهيدرات المكررة للسبب ذاته.

عندما أرجعت سبب غضب أبنائى فى الصباح إلى مستوى السكر المنخفض فى الدم، نصـحتنى نويل أن أقوم بإيقاظ كل من أبنائى بكوب من عصـير البرتقال لتحسين المزاج، ولكنها حذرتنى أن هذا الحل قد لا ينفع.

غالبًا ما تجد نويل أن الأولاد الحساسـين لا يسـتطيعون مواجهة فترة الصـباح؛ لأنه فى الكثير من المنازل تبدو هذه الفترة فترة عصـيبة، ومسـببة للتوترات والضغوط؛ حيث يفضـل الطفل أن يختبئ فى السـرير على مواجهة أمه، وهى تصـرخ: "أسـرع، هيا بنا... سوف نتأخر... لماذا تكون دائمًا... لا تستطيع أبدًا ....؟".

وقد يكون هناك شىء ما يحدث فى المدرسة ولا يريد الطفل مواجهته، وهذا هو وقت الاستماع بانتباه.

وبالرغم من أن الكثير من هذه المشاكل يمكن حلها، نصحتنى نويل بأن أتقبل فكرة أن بعض الناس – بما فيهم الأطفال – يشـعرون بالكآبة، وتعكر المزاج، ويتصـرفون بشكل

سيئ ومكتئبين، وإذا كان هذا هو الحال، فعلىّ أن أمنع النزاعات والصراخ بتخصيص ركن يتناول الطعام فيه الراغبون فى البقاء بمفردهم فى هدوء.

وهكذا يخلق الغاضبون النزاعات على أشياء تافهة إذا اضطروا للاختلاط. ويشيدون حواجز من علب السيريال. وهذه وسيلة يلجأ إليها الصغار حينما يجبرون على جعلهم اجتماعيين بالقوة. وهو مرادف لما يفعله الكبار باختبائهم خلف إحدى الصحف درءًا للنزاع الصباحى. أما إن كانت علبة السيريال هى سبب النزاع بالفعل، فينصح لوك بأن نضعها فى الخزانة لمدة ثلاثة أيام متواصلة حتى يتفقِ الجميع على عدم المشاجرة.

ماذا أفعل مع الطفل الذى لا يستعد فى الموعد المحدد؟

يقترح لوك، مع الأطفال الصغار،اعتبار عملية الاستعداد للخروج فى الصباح لعبة مسلية ولها مكافأتها فى النهاية. سوف يفرح الأطفال الصغار بحضن أوبحكاية مشوقة، وبالتأكيد سيفرحون بالكثير من المدح الوصفى . أما الأكبر سنًّا فقد يحتاجون حوافز أقوى مثل جداول نجوم تضاف للأفعال الحسنة ، ويمكن ربطها بمصروف جيبهم.

كما يعتقد لوك "أن التحفيز يلعب دورًا مهمًا فى تكوين العادات" ، ولكن إلى أن تصبح العادة شيئًا روتينيًا فى حياته اليومية، ينبغى مساعدة الأولاد بأن نجعلهم يشعرون بقيمة المكافآت نتيجة لسلوكهم الجيد". فبدلاً من تحمل عناء رحلة مزعجة يوميًّا للخروج من البيت بشكله المهندم والنظيف وهوفى طريقه إلى المدرسة والوصول قبل تسجيل الحضور، فهو يقترح أن يقوم الآباء بالإعلان بأن بدءًا من الأسبوع المقبل (دائمًا قم بالإعلان عن أى تغيير سابقًا) لن يغادر أحد البيت إلا بعد إزالة الفوضى الموجودة على الأرض - حتى وإن تسبب ذلك فى عدم تمكنهم من تسجيل الحضور بسبب التأخير.

ويكفى الشعور بالألم من النظرة التى سيوجهها بقية الزملاء فى الفصل إلى الشخص المتأخر، لتبدأ عملية الإصلاح. ويقول لوك: "يمكنك أيضًا الشرح للمعلمة أن ابنتك قد تتأخر قليلاً فى الأيام المقبلة؛ لأنك تحاول تدريبها على الالتزام وعدم نشر

الفوضى. واطلب من المعلمة ألا تتساهل معها، فالطفل يحتاج أن يحصل على بطاقة تأخير كى يتنبه للخطأ".

وعندما صرخت: "ما العمل إذا نسى الطفل غذاءه فى البيت؟"، فقالت لى نويل" ألا أقلق وألا أعود إلى المدرسة مرة أخرى بالشىء المنسىّ". اتركيه يأكل من طعام المدرسة هذه المرة. كما أنه ليس هناك أى ضرر إن عوقب طفل فى الثامنة من عمره بعدم المشاركة فى السباحة ليتعلم درسًا".

نصائح لصباح أكثر هدوءًا:

- قم بحساب الوقت المطلوب لكل جزء من الروتين اليومى الصباحى، ثم اجمع الوقت المتطلب منذ ساعة الاستيقاظ حتى وقت الذهاب للمدرسة، لكى تستطيع تحديد الوقت المناسب للاستيقاظ.

- قم بمراجعة الجدول مع أبنائك، وشجعهم على تجهيز ما يمكن تجهيزه الليلة السابقة، مثل عدة الرياضة البدنية، وملابس السباحة، وحقيبة المدرسة التى يمكن تركها جميعًا عند باب البيت، وكذلك الغذاء الذى يمكن تحضيره سابقًا.

- إذا شعرت بأن الطفل متوتر وعاجز عن تنفيذ القواعد بمفرده، يمكن أن تطمئنه بأنك سوف تساعده لمدة أسبوع فى التفكير كيف يحضر ملابسه منذ الليلة السابقة. وحاول فى كل يوم من هذا الأسبوع أن تجعله يعتمد على نفسه ولو بالتدريج مزيدًا بسيطًا من الاعتماد على النفس. وبعد ذلك، سيصبح قادرًا على القيام به وحده فى نهاية الأسبوع.

- قم بارتداء ملابسك قبل مقابلة الأولاد فى الصباح، لأن ارتداء الملابس يعد عاملًا مهمًا فى البيت كما هو فى المكتب. فثياب النوم والبيجامات لا تعطى الإحساس بالسلطة، كما أنه يسهل عليك التصميم على ارتدائهم ملابسهم قبل الإفطار إذا كنت قد قمت بذلك.

• على الآباء الذين يستيقظون بمزاج معكر أن يأكلوا شيئًا قبل أن يستيقظ الأطفال ويبدؤون فى استفزازهم.

• قم بإيقاظ الأطفال مرة واحدة فقط وبشكل حازم. والأفضل أن توفر لهم وسائل لإيقاظ أنفسهم كالمنبه مثلاً.

• قم بتعليمهم كيف يقومون بتحضير الإفطار لأنفسهم، وترجو نويل ألا نعطيهم أغنية ممتلئة بالنشويات، والكربوهيدرات المكررة "فالكثير من السيريال مبيض مثل السكر. هل ستعطى ابنك سلطانية من السكر؟"

• إذا لم يكونوا جاهزين فى الميعاد، فقم بإيقاظهم فى وقت مبكر أكثر. فمعظم الأطفال على استعداد لفعل أى شىء مقابل المزيد من النوم فى الصباح.

إذا كان هناك شىء يسبب المشاكل – مثلاً :عندى فى البيت تسريح الشعر – فقم بإنشاء لائحة مناوبة.

• إذا رفضت ابنتك الذهاب إلى المدرسة، يمكن استخدام العنف إذا كان ضروريًا، ولكن بحد أدنى ودون غضب. أما إذا كانت فى حالة هيستيرية، فوضح لها أنك لن تتناقش معها عن سبب مشاعرها تلك حتى تهدأ.

• إذا فشل كل شىء آخر، يرجح لوك تمرينًا مفيدًا يؤثر خاصة على الذين يتميزون بالتهرب من تحمل مسؤولية تأخرهم فى الوصول على الموعد. اسأل ابنك إذا كان سيذهب إلى المدرسة فى الميعاد لو كان سيحصل على مكافأة مقابل ذلك قيمتها مليون جنيه استرلينى، ودائمًا ما ستكون الإجابة "نعم". إذن فحاول إيجاد ما سيدفعهم للفعل من أجل ضمان المكافأة، وافعله.

ملاحظة: لا تنسَ أن تقوم بالمديح الوصفى كلما ظهر تحسن فى السلوك.

مزعجات ما قبل وقت النوم

وهنـا، ينقل لنـا كل من لوك ونويل حقيقة عالمية مهمة: فالأطفال جميعًا يعتقدون أنهم ليسوا بحاجة لساعات النوم التى نفرضها عليهم. وأن بإمكانهم الاكتفاء بساعات نوم أقل. وإذا تركنـا لهم الحبل على الغارب، فسـوف يسـتمتعون بوقتهم حتى يسـقطوا نائمين من الارهاق والتعب، مما يجعلنا مضـطرين لحملهم إلى مضـاجعهم، وكذلك للتعامل مع أطفال مشاكسين تعكر مزاجهم بسبب الإرهاق وقلة النوم فى اليوم التالى.

ولكى يتأكد الآباء من حصـول الأطفال على جرعة كافية من إكسـير المزاج الصافى، عليهـم فرض سـيطرتهم وقـت النوم. وهـذا يحتاج إلى تخطيـط وعزم فى إطـار من الفكر والتصـميم على التزامهم بالذهاب إلى أسـرتهم. وبضرورة البدء فى وقت أبكرمن الموعد الـذى كنت قد خططت له. ويؤكد لوك: "يكمن السـر فى أن تتحلى بالهـدوء التام؛ لينعكس ذلك عليهم وليدخلوا أسرتهم وهم فى حالة نفسية مهيأة. ولكى يصبح موعد النوم روتينيًا وعادة اشـرح لهم واستعرض معهم فوائد النوم المبكر والالتزام به" .ويضيف: "ينبغى أن يكونوا على علم بتسلسـل الأحداث ، وبما هو مسـموح فعله وما هو غير مسموح به. وبداية علـى الآباء التمسـك بالقواعد والعادات الجديدة بدقة وتحديد. فمثـلاً لا تقرروا عدم قراءة قصة ما قبل النوم لأنكم فى ذلك المساء قررتم الخروج".

بالطبع، سـيكون هنـاك أوقات يكون الطفل فيها متحمسًـا وهائجًا بشـكل مفرط، ولا يمكـن تهدئته بأى شـكل على الرغم مـن اتباعه للروتين بحذافيره. حينئـذٍ وفى هذه الحالة ينصح لوك أن نقوم بتحديد نتائج منطقية لأفعالهم: "إذا ظلوا مستيقظين لوقت متأخر، من الممكن أن تقول لهم إنهم سـيفقدون النصـف ساعة الإضافية المسموح لهم بها للسهر فى العطلة الأسـبوعية. فوضـع مثل هذه القواعد التى توضح للطفل ما العواقب التى سيتلقاها

بالضبط، ستقوم بإبعاد العواطف وتحييدها عن الموقف، أى إنك لن تحتاج إلى الصياح والصراخ قائلاً: "إنك تثير غضبى بشكل جنونى". كل ما عليك قوله هو: "أنت تعلم جيدًا ما النتيجة". وهى وسيلة جيدة للتدريب على منطق الأسباب والنتائج".

وتحذر نويل: "ولا تعطِ الطفل أبدًا الإيحاء بأن له حرية الاختيار، حين لا يملك هذا الحق". "فإذا سألته: "هل تريد أن تنام الآن؟" بالطبع، فأنت تعرف ما هى الإجابة. وبعدها إن أصررت على أن ينام، فسيكون للطفل كل الحق فى أن يغضب، ومن المهم أن يخلد الطفل إلى النوم وهو فى حالة نفسية سعيدة وهادئة".

ماذا يمكن أن أفعل فى أوقات النوم إذا عدت متأخرة من العمل؟

إن الآباء الذين يقضون اليوم بأكمله فى البيت مع أولادهم، يجيدون تهيئة أولادهم للنوم فى الوقت المحدد، لأنهم أمضوا معهم وقتًا كافيًا طوال اليوم. فقد اعترفت العمة كلير راينر أنها فى إحدى المرات، عندما كانت مضطرة للخروج، تمكنت من جعل أبنائها ينامون الساعة الرابعة والنصف، وذلك بأن قامت بتقديم كل أحداث اليوم إلى الأمام.

أما الآباء الذين يعملون خارج البيت- مثلى- فهم لا يجيدون السيطرة على مواعيد النوم، لأنهم يعودون إلى المنزل وأذهانهم مليئة بأحلام جميلة عن التجمع على الأريكة مع أبنائهم، لقراءة القصص، والاستماع إلى الأطفال وهم يحكون أحداث يومهم. ولكن الحقيقة فى الواقع مختلفة تمامًا: فالأطفال إما يستمرون فيما كانوا يفعلون قبل مجىء الآباء، أو يشرعون فى الشكوى والطلبات إلى أن ينهار الآباء، ويضطرون للإعلان بنبرات غير هادئة أبدًا، "حان وقت النوم"، ويأمرونهم بالذهاب إلى غرفهم خاصة فى فصل الصيف، حينما يكون النهار طويلاً، يؤدى ذلك إلى سلسلة من الاحتجاجات، والهجمات، وتذكر فجائى لواجبات مدرسية منسية، وينتهى المشهد عادةً، بقرع الأبواب والبكاء.

ومع ذلك، فمعظم الأطفال يحتاجون إلى الاهتمام، وقد نصحتنى نويل بأن أجد أساليب لإعطائهم الاهتمام فى أوقات مبكرة من اليوم – مثل الثرثرة فى الصباح الباكر أو مكالمات هاتفية للبيت من المكتب، بدء العمل والانتهاء منه مبكرًا، وأى شىء آخر كى لا أجعلهم مستيقظين لوقت متأخر.

تشعر نويل ليس فقط بأهمية أن يحصل الأطفال على الراحة الكافية، وإنما أيضًا بأهمية أن يكون للآباء وقت خاص بهم. ولكى تهدئ من شعور الآباء بالذنب من جراء ذلك، تجعلهم يقنعون أنفسهم بأنهم بحاجة لهذا الوقت من الراحة من أجل أبنائهم. "أنت مدين لأبنائك بأن تكون فى حالة نفسية إيجابية. فإذا لم تجدد من نشاطك، من خلال تخصيص ساعتين فى الأقل لنفسك بعد نوم الأطفال، فسوف تستاء من أبنائك، وهذا سيؤثر على تعاملك معهم".

ويضيف لوك، أما مع الأبناء الأكبر سنًّا، فليس مهمًّا أن تجعلهم يخلدون إلى النوم، بقدر تأكدك من أنهم يحترمون احتياجك لوقتك الخاص.

هل يمكن أن نجعل الأطفال أكثر وعيًا بالوقت؟

فى إحدى المحاضرات، قفزت أمٌّ لولدين فى الخامسة والثالثة من العمر، وكانت تعانى من معارك النوم التى لا نهاية لها، بفكرة بارعة خطرت على بالها: "عرفتُ الآن ما علىّ فعله! ينبغى أن أضع ساعات فى كل مكان فى البيت حتى أجعل الأطفال يدركون أنه عندما تأتى الساعة السابعة، عليهم الذهاب إلى غرف نومهم".

ذكرت السيدة المسؤولة عن المحاضرة، أنه بالتأكيد سوف يلعب الوعى بالوقت دورًا فى مساعدة الأطفال على أن يكونوا مسؤولين عن الروتين الخاص بهم، ولكنها تساءلت إن كان هذا الحل واقعيًا. ففى هذه السن الصغيرة، لن يتمكن الأطفال من معرفة الوقت، وقد تكون الفكرة الفضلى وضع منبهات؛ مما سيمكن الأم من لفت أنظار الأطفال بأن ميعاد النوم يقترب، حيث تقوم بضبط المنبه ليرن قبل عشر دقائق من موعد النوم، ثم تعلن أنه

حـان الآن موعـد الاسـتعداد للنوم؛ لأن عندما يرن المنبه ثانية، سـيكون وقـت الذهاب إلى غرف النوم قد حان.

ماذا يحدث حينما نستخدم مربية للأطفال؟

إن قمت باسـتخدام مـربٍّ أو مربية، تقول نويـل إنه من المستحسـن أن يكون هناك قائمة بتسلسـل الأحداث والمواعيد التى يجب اتباعها، حتى تسـتطيع القيام بكل الأشـياء التـى كنت سـتقومين بهـا لو كنت موجـودة. وحين اعترضـت: "سـيكون هذا صـعبًا على المربية". كان رد نويل قاطعًا: "على العكس، لن يكون صـعبًا عليها. فكل ما عليها فعله هو أن تسـأل الأطفال: ما الذى سنفعله بعد ذلك؟ أو أين تضعون جواربكم القذرة؟ أو متى نقرأ قصـة قبل النوم؟". ومن الخطأ الاعتقاد أننا عندما نوكل شخصًـا آخر بفعل شىء ما، علينا أن نتركه يفعله بطريقته الخاصة. سيكون الشخص ممنونًا لأن المتوقع منهم سوف يكون واضحًا، وسيستطيعون بعدها أن يتمتعوا بفترة من الهدوء والسكينة.

"وبالطبع ينبغى أن تكون كريمًا فى إعطائك المديح الوصفى، كما ينبغى أن ترشد المربيـة أيضًـا إلـى اتباع هـذا الأسـلوب، وتكثر مـن المديح حينمـا يقوم الطفـل بفعل ما عليه بشـكل صـحيح – وخاصـة إذا قام بفعله بنفسـه دون أن يدفعه أحد. ولا تنسَ المديح للمربية أيضًا".

ماذا تفعل إذا ترجاك أولادك تأخير موعد نومهم؟

"مـن الواضـح أن الأطفـال كثيرًا ما لا يعرفون لماذا لا يسـمح لهم بالسـهر حتى منتصـف الليل"، كما يقول لوك. "فبدلاً من إقناعهم بالعقل بمنطق النوم المبكر وفوائده، لماذا لا تسـتمع بانتباه لمشـاعرهم؟ كى تسـتطيع أن تعرف ما يدور فى ذهنهم، بأن تقول لهم شـيئًا مثل: "على الأرجح، أنت ترى أنه سـيكون أكثر تسـلية تمضية السـهرة معنا فى غرفة الجلوس".

"ولا يعنى قضاء وقت للاستماع لمشاعرهم أنه ينبغى عليك تغيير موقفك. تستطيع أن تظل حازمًا، وأن تدعوهم للذهاب إلى النوم، ولكنهم لن يشعروا بضيق أو بحزن".

أما إذا قام الأطفال بحملة منسقة ومشتركة للسماح بتأخير موعد نومهم، فيقترح لوك وضع المسؤولية والعبء على الطفلة لتثبت بالفعل أنها تستحق هذا الوقت الزائد من خلال إظهار سلوك ناضج. وينصح أيضًا البحث مع آباء آخرين عن آرائهم فى المواعيد المناسبة للنوم بالنسبة للأطفال فى الأعمار المختلفة.

"ولكن لا تبدأ فى التفاوض مبكرًا. فمن حقك أن ترفض، وألا تشعر بأنك مجبر على اتفاق ما. فحينما يبلغ أولادك سن المراهقة، قد يسهرون أحيانًا إلى وقت متأخر عنك. وفى هذه المرحلة، عليك أن تذكرهم بقواعد البيت، التى قد تكون عدم تشغيل الموسيقى بعد وقت معين من الليل، أو أن يظل المطبخ نظيفًا فى كل وقت من الأوقات".

ماذا تفعل مع طفل يصرخ من أجل المزيد من قصص قبل النوم ؟

أحد الأسباب التى تجعل الطفل راغبًا فى السهر والنوم المتأخر هو الحصول على اهتمام والديه — خاصة، إن كان الحصول على هذا الاهتمام ليس سهل المنال. ففى إحدى المحاضرات، استمعت إلى زوج وزوجته، لديهما ابن فى الثالثة من عمره، يصفون متاعبهم مع ابنهما. فكان الطفل يستمتع جدًا بالاستماع إلى رواية أبيه للقصص قبل النوم، لدرجة أنه كان يقيده فى غرفته ليقرأ له كتابًا وراء كتاب، وإن لم يستجب له، يأخذ الطفل فى الصراخ الشديد حتى يتسبب فى إيقاظ الطفل الرضيع.

برأى لوك: "يعتبر هذا نوعًا من الابتزاز، وينبغى أن يتوقف فورًا. يجب أن يقال للطفل إن والده سيروى له عددًا معينًا من القصص، ولن يزيد عن ذلك. فإذا بدأ الطفل فى الصياح، فعلى الوالد أن يعود إليه بعد فترة لمدحه على الأشياء الصحيحة التى فعلها مثل بقائه فى السرير، ولكن عليه ألا يستسلم. ويمكن وضع الطفل الرضيع فى غرفة أبعد

بشكل مؤقت، إذا كان ذلك ضروريًا. وغالبًا لن تستغرق عملية تغيير عادة ما عند طفل فى الثالثة من عمره وقتًا طويلاً، ولن تتطلب مجهودًا جبارًا.

"ولكن"، يضيف لوك، "على الآباء أن يحاولوا فهم الرسالة التى بين سطور هذا السلوك؛ فهذا الطفل ربما لا يرى والده كفاية. وإذا كان من الصعب على الأب العودة مبكرًا من العمل فعليه تخصيص وقت فى العطلة الأسبوعية ليقضيه مع ابنه بمفردهما".

ماذا عن الطفل الذى يرفض البقاء فى سريره ؟

يجد كل من لوك ونويل أن شكوى الآباء من أن أبناءهم لا يهدؤن عند النوم، عادةً، ما يكون سببه أن الآباء لم يدربوهم على اكتساب طرق ذاتية للراحة والنوم وهم أطفال رضع، حيث كانوا يحملونهم ويهدهدونهم ويحضنونهم إلى أن يناموا. ولكن هذا من الماضى. فإن لم يهدؤوا بعد أن يكبروا، فالسبب عادةً، عدم تمسك الآباء بالروتين المحدد.

فهما يعارضان بشدة أى نوع من الإغراء الذى قد يجعل الأطفال منجذبين إلى غرفهم- مثل التليفزيون وألعاب الكمبيوتر. وكذلك يعارض كل من لوك ونويل أشرطة الروايات الصوتية، التى قد تجعل الطفل يتعود على النوم مع وجود أحداث رأصوات كثيرة فى باله، وأحيانًا يصل هذا التعود إلى مرحلة عدم القدرة على النوم دون الاستماع إليها.

ووضعت نويل خطة للأطفال الذين لا يلزمون غرفهم — وأحيانًا يقولون إنهم خائفون- وهى أن يتفقد الوالدان الطفل فى غرفته بين الحين والآخر بشكل منتظم، مع الأخذ فى الاعتبار أن يكون على فترات متباعدة. وإن ترك الطفل سريره ثانية، فقم بإرجاعه إليه فى صمت، وقل له: "تصبح على خير" مع ابتسامة صغيرة وقُبلة، ولا داعى للانزعاج الزائد.

"إذا بدأ فى الصياح، ولكنه لم يترك سريره، فاترك الغرفة لفترة قصيرة، ثم عُد بعد قليل من الوقت لتقدم بعض العون، ثم ارحل. وانتظر مدة أطول قبل الدخول مرة أخرى. وبالتأكيد ينبغى أن تقدم المزيد من المديح والثناء للطفل الذى لم يترك سريره".

ماذا أفعل مع مشكلة الكوابيس؟

كثيرًا ما يلجأ لى أبنائى فى منتصف الليل خائفين يدَّعون رؤية الكوابيس، وكنت أشك أحيانًا أن هذه حجة للاستمتاع بالحضن والاهتمام. ويقول لوك إنه فى هذه الحالة سيصحب الطفل إلى غرفته، مع الأخذ فى الاعتبار احتمالية صدق الطفل، بل وينصح لوك: "استمع إلى مخاوفه، ولا تحاول التقليل منها بقولك: لا تكن ساذجًا، بالطبع لا يوجد عملاق يريد التهامك". ينبغى أن يسمح للطفل بالتعبيرعن مشاعره، وبأن مخاوفه تؤخذ بعين الاعتبار.

"ولا تتساءل كثيرًا عن طبيعة وتفاصيل الكوابيس، فالأطفال غالبًا لا يتذكرونها، كما أن هذا يجعلهم يشعرون بأن أحاسيسهم يجب أن يكون لها تبرير. ويُفضل لتبديد المخاوف، أن تخصص وقتًا فى اليوم التالى لمناقشة الكابوس مرة أخرى مع الطفل عندما يكون فى حالة نفسية وعقلية أفضل.

نصائح لأوقات نوم أكثر هدوءًا:

- لا تستخدم النوم وسيلة للتهديد أو العقاب.
- العب مع ابنك نصف ساعة قبل المساء؛ حتى لا يصل إلى مرحلة أن يحن ويلتمس الشعور بالاهتمام.
- لا تسمح بالوجبات الخفيفة بعد وجبة العشاء.
- لا ينبغى أن يسمح للطفل بمشاهدة التليفزيون أو اللعب بشىء مزعج قبل النوم. فينبغى أن تكون الساعة التى تسبق النوم ساعة هدوء. ويجب ألا يكون فى غرفة الطفل جهاز تليفزيون أو جهاز كمبيوتر، وإذا كان برنامجه المفضل يأتى فى ساعة متأخرة، فقم بتسجيله له.
- لا تترك مناقشات هموم اليوم آخر شىء تفعله قبل النوم.

•تأكد من قيام شريكك أو المربية بروتين النوم عدة مرات فى الأسبوع، وإلا فلن يخلد الطفل إلى النوم إلا إذا كنت موجودًا.

•اثبت على الروتين، الذى قد يكون: ترتيب الكتب والملابس، والاستحمام، وارتداء البيجامة وغسل الأسنان، وقراءة القصة أو الأغانى، والأحضان.

•اجعل الضوء خافتًا.

•لا تترك الراديو أو أشرطة الروايات تدور، فأنت لا تريد أن يصبح طفلك معتمدًا على الثرثرة حتى ينام.

•لا ترد على التليفون إذا أحدث جَرْسًا.

•لا يسمح بوجود زجاجة مياه فى السرير، أما البطانيات الخاصة والدمى فتبقى فى السرير ولا تخرج منه.

•اترك الطفل ينام وحده، وإلا فستجد نفسك مقيدًا فى الغرفة.

ملاحظة: لا تنسَ أن تعطى الكثير من المدح الوصفى: فهو ينهى اليوم على النغمة الصحيحة. ولا تعترف بالهزيمة أبدًا.

الفصل الثالث

فوضى وجبات الطعام

لـمَ لا يجلس الأطفال إلى طاولـة الطعام ويأكلون بهدوء وترتيب؟ كيف أجعلهم يكفون عن النزاع فى أثناء الوجبات؟ كيف أشـجعهم على تناول الوجبات الصـحية؟ ماذا أفعل مع الطفل السمين أو الأولاد الذين يمتنعون عن تناول الطعام سيرًا وراء الموضة والنحافة ؟.

كانت المشـكلة التى سـيطرت على تفكيرى عندما بدأت فى استشارة الاختصاصيين فـى الأمومـة والأبوة، والاسـتعانة بهما للتحكم فى عادات أبنائى السـيئة فـى أثناء تناول الطعـام، هـى رغبتى فى أن تكون وجبـة الغذاء يوم الأحد فترة هادئة، وسـرعان ما وجدت نفسى أطلب النصائح فى عدة مسائل أخرى حول الطعام: ليس فقط عن طريقة الأكل، وإنما أيضًا عن ماذا يأكل الأطفال ومتى؟.

فأنا أعرف والدين يتحدثان عن حماس أبنائهم الشديد لأكل الكرنب، وقرأت أيضًا عن أطفال آخرين، عندما يترك لهم الأمر ليأكلوا ما يريدون، يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا جدًا. أما أبنائى فيرفضـون أكل الخضـراوات بأى حال من الأحوال، ويختلسون البسكويت من الخزانة حين أدير ظهرى. والبعض يفضل الموت من العطش عن شرب المياه "العادية".

وهناك أيضًـا مشكلة شـكل الجسـم المؤلمة. فأولادى – حتى الآن –ليسوا ممتلئين ولكـن كثيرًا ما أتسـاءل عن المدة المتبقية لهم قبل أن ينضـموا إلى الأعـداد المتزايدة من الأطفال الذين يعانون من السـمنة المفرطة، ويتجهون إلى مستقبل يعانون فيه من أمراض القلب والسكر. وكنت أقلق من أن يتحول سيرهم وراء الموضة فى النحافة إلى شبح مرض فقدان الشهية فى سنوات المراهقة.

"تتسم كل المسائل المتعلقة بالطعام بالعاطفة والانفعال الشديد من كل من لوالدين والأبناء". هذا ما أشار إليه لوك للتخفيف من قلقى وتهدئتى عندما سألته هو ونويل عما ينصحان به، لجعل أبنائى يكتسبون عادات أفضل فى تناول الطعام، وأضاف: "لذلك عليكما أن تكونا فى قمة الحذر لكى تحافظا على هدوئكما".

آداب الطعام:

عندما وجدتْ "ميا فارو"، الممثلة الشهيرة- (أم للعديد من الأولاد)- نفسها جالسة بجوار الملكة الأم، سألتها عما تعتبره الشىء الأهم الذى ينبغى أن يعلمه الآباء لأبنائهم. فجاء الرد: "آداب المائدة". وبلا شك لم تكن الملكة تشير فقط إلى الالتزام بأوقات الوجبات، ولكن بالنسبة لى كانت الأزمة، فى الوجبات العائلية خلال العطلة الأسبوعية، لأنها تعتبر تذكيرًا مؤلمًا بأن أبنائى غير ملتزمين بالسلوك الحسن فى أثناء تناول الطعام (أو كما يصفها لوك ونويل- غير مدربين) للمستوى الذى ينبغى أن يكونوا عليه.

من المفروض أن تكون الوجبة العائلية الوحيدة فى نهاية الأسبوع، فترة يمكن أن تتحملها أى طبيعة بشرية- حتى ولو كانت صغيرة السن وغير مدربة- ولكننا فى كل يوم أحد، وقت الغداء، نمر بنظام عقيم يسير كالآتى:

الساعة ٠٠ : ١ دعوة إلى الجميع للحضور إلى طاولة الطعام.

الساعة ١٥ : ١ لا يزال النصف الآخر من الأسرة غير حاضر أو أنهم يدورون ويلفون فى أرجاء البيت يحاولون اختلاس الشوكولاتة أو البسكويت من الخزانة، على حين استمر فى الصراخ بالحاضرين : "انتظروا!".

١٨ : ١ يتم تقديم الطعام، فتسمع صرخات: "هذا مقرف"، إلا إن كان هناك دجاج مشوىّ، حينئذٍ يتنازع الجميع على العظمة التى تجلب الحظ.

٢٠ : ١ تمتزج صيحات: "هل يمكنكم الجلوس؟" بصخب الهائجين الذاهبين لإحضار المشروبات، أو الهارعين إلى الحمام، أو لسرقة الطعام من صحون الآخرين، أو لبدء المنازعات، أو المتسكعين فى كل مكان مع القول: "نادوا علىّ حين يحين وقت الحلوى".

٢٢ : ١ أنـا وزوجـى علـى طاولة خاليـة، نادبين حظنا كالعادة، ومتسـائلين: لماذا لا يتحلى أى ولد من أولادنا بآداب المائدة؟

لا يتوانى كل من لوك ونويل على إفادتى بالرد السـريع: "هذا ليس خطأهم، فأنت لم تلزميهم يومًا بآداب الطعام"، وحينما احتججت قائلة: "لقد ألزمتهم بالفعل بحسن السلوك، فأنا أطلب منهم أن يأكلوا كل ما يوضـع فى أطباقهم، وأن يسـتخدموا الشـوكة والسكين، وأن يسـتأذنوا قبل الانصراف عن المائدة، وأن يتكلموا بشكل مهذب، وألا يتشاجروا. إذا كان بإمكان الكبار الالتزام بحسن السلوك، لِمَ لا يقتدى أولادنا بنا ويقلدوننا؟.

كان رد فعل لوك هو نعتى بأننى ما زلت مستمرة فى أحلام لا جدوى منها: فالتدريب لا يأتى بتوجيه النصائح فقط، بل يحتاج إلى العمل ومواصلة الجهد، فالآباء الذين يريدون أن يتحسـن سـلوك أولادهم فى أثناء الطعـام، يجب أن يتحلوا بالصـبر والعزم. "عليك أن تتقبلـى فكـرة أن الوجبـات لن تكون مثالية مـا دمت فى مرحلة التدريـب. وينبغى ألا تكون توقعاتك عالية: فليس من المنطقى أن تتأملى أن يدور حوار عقلانى ومفيد فى أثناء الطعام مع الأطفال الصغار".

أمـا نويـل فكانت أكثر تفاؤلاً من أى وقت مضـى، حيث قالـت: "إن توقعات الآباء عن أبنائهم منخفضـة للغاية. باسـتطاعتك أن تجعليهم يأكلون كل شـىء إذا دربتيهم على ذلك، ويمكنكم أيضًـا أن تتبادلوا جميعًا أحاديث ناضـجة ومفيدة فى أثناء الطعام إذا تمكنتم من التخلص من الشـجار والشـكوى. وخطأ الوالدين هو أنهما يدللان أولادهما ويسكتان على الخطأ".

وكما هو الحال دائمًا، فهما يعتقدان أن نقطة البداية هى جلوس الوالدين سويًا لتحديد القواعد والأساليب التى ستتبع. ويقترح لوك بعدها وضع نظام للمكافآت والنتائج المترتبة عن تحسن السلوك لاتباعها –قد يكون جدولاً، يضيف نجمة عن التصرفات الحسنة لأربعة أيـام آحـاد متتاليـة يمكن عندهـا مكافأة أفـراد العائلة جميعًـا بالذهاب إلى مطعـم البيتزا، ويقـول: "لـن ينتظم الأطفـال بالجلوس إلى مائدة الطعـام إلا إذا أرادوا ذلـك بالفعل. وبعد أن يسـتمروا بهـذا الفعل لعدة مرات، سـيكونون قد تعلموا، ليس فقـط، أن بمقدورهم فعل

ذلك، بل أيضًا أن بإمكانهم التعايش معه. وقد يكتشفون أيضًا أن تناول الطعام بأسلوب حضارى من الممكن أن يكون ممتعًا ".

وتشير نويل إلى أن وضع القواعد والقوانين قد يبدو عملاً شاقًا، ولكنه أقل إرهاقًا من أن نحاول تجاهل السلوك السيىء أو عدم تصحيحه، وتؤكد نويل: " من المستحيل ،لأى شخص إن لم يكن قديسًا، أن يظل يتجاهل السلوك المزعج، أما إذا كانت القواعد والمكافآت والنتائج واضحة، فسوف يقل حدوث التصرفات المزعجة. وتعتبر عمليات إعادة الفعل والمدح الوصفى والاستماع بانتباه من أكثر الوسائل الفعالة فى التدريب. ولماذا نتأمل بوجبة متحضرة واحدة أسبوعيًا فقط؟ قوما بتطبيق القواعد على الوجبات كلها بلا استثناء".

نماذج من قواعد الوجبات:

•لتجنب السلوك المزعج المفاجئ، يقترح لوك قاعدة تلزم الأطفال جميعًا بالذهاب إلى الحمام لغسل اليدين، وأن يتناولوا مشروبًا قبل الجلوس إلى المائدة.

•لمنع الشجار والتوتر،لا يسمح باصطحاب أى لعبة إلى الطاولة.

•لتقليل السير وراء موضة النحافة وقلة الطعام، ينبغى أن يشعر الأولاد بالجوع، حتى يصبح احتمال تذوقهم للطعام أكبر. وهذا يعنى منع وجود أى وجبات خفيفة فى البيت قد يتناولها الأطفال قبل الوجبة الرئيسية،مما يلزمهم تناول الوجبات الرئيسية فقط.

•إذا كنت ستسمح لهم بشرب العصائر، فينبغى أن يشربوها بعد الوجبة الأساسية حتى لا يشعر الأطفال بالامتلاء قبل بداية الوجبة.

•لتشجيع الابن الأكبر سنًا على اتخاذ دور قيادىّ (إلا إذا كان ذلك سوف يسبب الأذى)، ينصح لوك بأن أعطى ابنى الذى يبلغ الثانية عشرة من عمره مسؤولية نشاط معين، مثل توزيع العصائر: "ففى هذه السن يرغب الصبيان فى أن يعاملوا كالرجال".

•وأيضًا يجب أن تكون هناك قاعدة تمنع أى أحد من قول "هذا مقرف" أو قول أى تعليق سلبى آخر عن الطعام – ولكن يمكنهم بالطبع، إبداء إعجابهم وتذوقهم لطعام معين.

كيف أتعامل مع طفل يستهين بالقواعد وينعتها بالحمق والبلاهة؟

نادرًا ما يستقبل الأطفال الإعلان عن قاعدة جديدة بصدر رحب، وعندما ازداد إصرارى على الالتزام بآداب المائدة، حدثت مجادلات بينى وبين أحد أبنائى الذى اعترض قائلاً: "لماذا ينبغى علىّ تناول الطعام بالشوكة والسكين؟ فأنا أحب أن أستخدم أصابعى فى الأكل". ولم أصل معه إلى أى حل باستخدام الجدال والتحدث بالمنطق.

كان علىّ أن أمهد الطريق لاستقبال القواعد الجديدة بشكل أفضل من خلال شرح الروتين الجديد مع الأطفال، كما أشارت لى نويل. وبما أننى أضعت هذه الفرصة، كان الحل الأمثل برأيها هو استخدام المدح الوصفى، وأن أقول مثلاً لابنى عند لحظة هدوء: "ها أنت توقفت عن الجدال والاعتراض وهذا شىء جيد". بعد ذلك قد ألجأ لأسلوب الاستماع بانتباه، فأقول مثلا: "أراهن أنك تتمنى ألا يكون هناك قاعدة تلزمنا باستخدام الشوكة والسكين".

وفى وقت آخر يكون أكثر هدوءًا قد أتساءل: "لماذا تعتقد أننى وأبوك نطبق قاعدة مثل هذه؟". (وتشير نويل، أنه من المهم جدًا أن يكون واضحًا للطفل أن كلا الوالدين متفقان على القاعدة الجديدة حتى لا يصبح أحدهما الشخص السيئ). وتضيف: "بعد فترة فى الغالب، سوف يأتى الطفل بإجابة للسؤال. وإذا كانت الإجابة طريفة مع تعابير مضحكة على الوجه، امدح حسه الفكاهى مدحًا وصفيًا، ثم اطلب منه أن يعطيك تخمينًا عاقلاً. إذا كان تخمين الطفل صادقًا ولكنه خاطئ، فحاول أن تجد فى إجابته شيئًا تمدحه عليه مدحًا وصفيًا. بما فيها شجاعته على الإجابة".

كيف أجعل الأطفال يأكلون الطعام المتوافر؟

لدى نويل وسيلة ناجحة لحمل الأولاد المتذمرين والرافضين على تناول كل ما يقدم لهم من طعام دون اعتراض، وتعد بأن هذه الوسيلة "لا تفشل أبدًا"، خاصة إذا كان الآباء مستعدين أن يكونوا إيجابيين وصارمين وثابتين على مبدأ واحد، والمفتاح فى هذه الخطة

هو تقديم "طبق أول" عند كل وجبة، يتكون من صحن به كمية ضئيلة من الأطعمة المختلفة التى تريد أن يتعود الأولاد على أكلها مع مرور الوقت دون مشاكل. عليك أن تلزم ابنك بالانتهاء من هذا الطبق الأول قبل الانتقال إلى الطبق الثانى، الذى يتكون عادة،من طعام صحى وتعرف تمامًا أنه سيستمتع به.

توضح نويل: "إن تفضيل الطعام مسألة تعتمد كلية على التعود، فالأطفال ما إن يعتادوا على طعم الطبق الأول، حتى يتقبلوه ويستسيغوا طعمه مع مرور الوقت. حاول أن تعودهم على هذا النظام الغذائى تدريجيًا، بدءًا من جعل مكونات الطبق الأول كميات صغيرة من الأطعمة التى تقبلها الطفل سابقًا، ثم بعد ذلك يمكنك أن تنتقل إلى الأطعمة التى لا يحبونها، وتدريجيًا سوف يصبحون أكثر رغبة فى المجازفة".

أما بالنسبة لى فقد توقعت أن أخوض معركة ملكية. ولكن رد نويل كان مشجعًا: "لن يحدث هذا إذا استعددتى للنجاح، ولكن تأكدى أولاً أنهم تفهموا القواعد جيدًا". كما نصحتنى بأن أتأكد فى أثناء الوجبة الأساسية، ألا تتحول هذه الوجبة إلى ساحة معركة. بما يعنى، ألا يكون هناك ضغط لإقناع الأطفال كى يجربوا الطبق الأول، وعدم استخدام عبارات مثل: "لا يمكنك معرفة ما تحب إلا إذا جربته"، أو "لن يقتلك التجريب". ينبغى أن يكون الدافع لأكل الطبق الأول – بمنتهى البساطة والهدوء– هو أنه لن يتناول الطبق الثانى إلا بعد الانتهاء من الطبق الأول.

تقول نويل: "أعرف أطفالاً متمردين للغاية"، "يستمرون فى العصيان لمدة يوم بأكمله – أى لثلاث وجبات – دون أكل، ولكن ليس أطول من ذلك. وبالطبع، عليك أن تمدح الطفل مدحًا وصفيًا على كل شىء يحاول فعله، أو حتى العب معه".

ويقول لوك: "إنه لأمر مؤلم حقًا، حين يقول الأولاد إنهم لن يأكلوا شيئًا، ولكن معظم الأطفال لن يموتوا من الجوع. حتى إذا كان الطعام الوحيد المتوافر هو أكثر الأطعمة تواضعًا مثل فطيرة الراعى، فسوف يأكلونها". ولكنه يضيف أن على الآباء أن يهتموا بأن يكون شكل الطعام مغريًا ومستساغًا، لكى يشجعوهم على حسن التصرف، حيث يقول: "إذا قمت بتحضير السمك المفلطح مع صلصة الزبد البنى، فعليك أن تقدمى معها شيئًا آخر مغريًا مثل المكرونة".

وحينما قلت له إننى أشعر بالضيق حين أسمح للأطفال بشرب الماء فقط، بدلاً من العصائر مع الطعام، على حين يُسمح للكبار بكأس من النبيذ، رد بتصميم: "وما المشكلة فى ذلك؟ أصرى على موقفك".

كيف أتعامل مع السلوك المزعج فى أثناء الوجبات؟

كثيرًا ما يقال للآباء إن عليهم القيام بمجهود كبير كى لا ينفعلوا سوى مع التصرف السليم فقط، فكنت أرد ساخرة: "ما أسهل ذلك إذا كان الأطفال يقومون بأعمال الشغب ويتنازعون!". وتوافقنى نويل حيث تقول: إنه ليس بالأمر السهل، إلا إذا كنت قديسة، بل إنها حتى لا تنصح بهذا الأسلوب.

ينقسم السلوك المزعج عند نويل إلى نوعين - السلوك المندفع والسلوك المتعمد. مع النوع الأول، تنصح نويل بالانتظار قليلاً حتى يتوقف الابن عن الإزعاج، ثم تقوم بمدحه مدحًا وصفيًّا؛ لأنه توقف عن السلوك غير المرغوب فيه، ولكنها تقول: "إذا كان سوء السلوك متعمدًا، فمن المحتمل ألا يتوقف، وفى هذه الحالة، عليك أن تقومى برفع الطعام من أمامه، مع إلزامه على البقاء على الطاولة. ولا تتناقشى معه حول سلوكه السيئ، ولا تستمرى فى القول مثلاً: (هل أنت مستعد الآن لتناول الطعام بشكل مهذب؟)"

وتعد نويل هذا الإجراء أكثر فعالية من أى صراخ اعتاد الطفل على سماعه مثل عبارة: "لا تفعلى هذا"، فهى تعتبرها تعليمات غير مجدية على الإطلاق". فبما أن الطفلة قد قامت بالتصرف السيىء بالفعل، فما ستفهمه من هذا النهى هو ألا تفعل هذا مرة أخرى، مما يعطيها الإحساس بأن تصرفها كان مقبولاً فى المرة الأولى. لذلك عليك، أن تقومى بتطبيق العقاب المتوقع - أى رفع الصحن- من أول مرة، تلاحظين السلوك المزعج المتعمد".

وإذا عمد الأبناء إلى إغاظة بعضهم بعضًا، فعلينا عدم اتخاذ أى جانب، وتنصح نويل: "استمرى فى مدح التصرفات الحسنة مدحًا وصفيًّا. فيمكنك القول: (أعجبنى عدم ردك

علـى أختك على الرغـم من أنها أغاظتك) للطفل الذى تم إغاظتـه، كما يمكنك قول: (ها أنذا أراك توقفت عن إغاظة أخيك) للتى كانت تقوم بالمشـاغبة، حتـى لو كانت قد هدأت لثوانٍ معدودة".

أمـا الطفـل الذى يأخذ فى النحيب والعويل، فيمكننا أن نقول له شـيئًا محايدًا وملطفًا للجو مثل: "أعلم أنك حزين ومتعب"، دون إلقاء اللوم عليه. وتشـرح: "إن الهدف هو إزالة البعد الأخلاقى من السلوك السيئ، وجعل الأطفال يدركون الفرق بين الوسائل الفعالة التى يحصلون من خلالها على ما يريدون، والوسائل غير الفعالة. فنحن نريد أن ننبه الطفل إلى أنه من السهل الحصول على انتباهنا بشكل إيجابى".

أما الطفل الذى لا يمكن السيطرة عليه، فينبغى أن يترك الغرفة لفترة كنوع من العقاب والتأنيب. وحيـن قلت للـوك: "ولكن أبنائى يسـتمرون فـى اقتحام الغرفة حين أضـعهم خارجها". كان رده حازمًا: "إذن عليك أن تقفى بجانب الباب حتى لا يدخلوا. أنا لم أدعِ بأن هذا التصرف سوف يكون مريحًا".

ووعد كل منهما أنه بعد أسابيع من القيام بهذه العملية التأديبية، سوف يصبح سلوك الأبنـاء أفضـل دون تدخلـى المتكـرر، ولكننى كنت متشـككة مـن ذلك، إلـى أن تحدثت مع إحدى الأمهات فى محاضـرات الأمومة والأبوة، وكان لديها ولدان فى السادسـة والثامنة مـن العمـر، وأكدت لى أن هذا الأسـلوب فعال جدًا، فهى لم تجلس فقط مع ابنيها لمناقشـة القواعـد ومراجعتهـا معهما، بل إنهـا قامت بكتابتها على ورقة علقتهـا داخل الخزانة حتى يمكن الرجوع إليها حين حدوث أى خلاف حولها.

وأكـدت: "لقـد أحدث هذا الأسـلوب تغييـرًا كبيرًا، فقد تقبـل الأبناء بالفعـل القواعد واعتبروها أسـلوبًا للحياة. فكل ما علىّ قوله الآن إذا أسـاؤوا التصـرف: (هل تسـمح لك القاعـدة بالـركل؟). أمـا فـى السـابق، فكان مجـرد ذكرى للقواعـد، وأنا فى حالة غضـب وهيجان، مثيرًا لهم، ويعتبرونها نوعًا من الاستفزاز ووسيلة للعقاب".

كيف أتخلص من عادات الأكل السيئة؟

قد تغطى القواعد مسائل مثل الأكل بالشوكة والسكين، واستخدام الملعقة بدلاً من الأصابع لوضع الطعام فى الصحن، والأكل دون فتح الفم. وحين اعترضت متسائلة: "ولكن القواعد، قد لا تتبع دائمًا. فما الذى سيحدث حينئذ؟".

كان رد نويل: تستعينين بأسلوب "إعادة وتكرار المشهد". وأضافت: "لا تطردى الطفل من على الطاولة لأنه أمسك قطعة اللحم بيده، بل أشيرى إلى القاعدة، وقولى له: (سوف نكرر الفعل مرة أخرى. قل لى كيف ستأخذ قطعة اللحم هذه المرة). وعندما يردد لك الطفل الجواب الصحيح، قومى بمدحه مدحًا وصفيًا، وعندما ينتهى من إعادة المشهد، امدحيه مدحًا وصفيًا مرةً أخرى. ينبغى أن يتمرن على الفعل الصحيح، وإلا غالبًا سينسى المرة القادمة. (ولا تتذمرى).

أما الطفل الذى يملأ فمه عن آخره، فتنصح نويل أن نقول له بهدوء: "أعرف أننى حين سأنظر إليك المرة القادمة، سوف يكون فمك مغلقًا وبه كمية معقولة من الطعام". ومفتاح النجاح، أن تنظرى بعدها من طرف عينيك إلى أن يقوم الطفل بتصحيح خطئه – قد يستغرق الأمر بضع ثوانٍ – عندئذٍ قومى على الفور بمدحه.

متى يمكن للطفل مغادرة مائدة الطعام؟

قد لا تكون هذه القاعدة بالبساطة التى تبدو عليها فى البداية. متى يسمح للابن بمغادرة مائدة الطعام؟ هل حين ينتهى من تناول طعامه؟ أم عندما ينتهى جميع الأولاد؟ أم عندما يسمح له والداه؟ أم بعد تناول الحلوى؟.

لا تنصح نويل بأى من هذه القواعد". فإذا سمحت لهم بالمغادرة عند انتهائهم من تناول طعامهم، فسوف تصبح الوجبة سباقًا. وإذا سمحت لهم بالانصراف عند انتهاء آخر طفل، فقد يتسبب ذلك فى تأخير الآخرين إذا تعمد أحدهم أن يأكل ببطء. وإذا ألزمتهم بالاستئذان من الوالدين قبل الانصراف، فسوف يفعلون ذلك كل عشر ثوانٍ. وإذا جعلتهم ينتظرون حتى تناول الحلوى، فسوف يسرعون فى الوجبة الأساسية".

فبدلاً من ذلك، تقترح نويل تحديد فترة زمنية بحد أدنى للبقاء على مائدة الطعام، ولتكن عشـرين دقيقة مثلاً، ولا ينبغى أن تكون لفترة طويلة كى لا تعطيهم فرصـة للتمرد والنزاع، ولكن لفترة كافية يضـطرون معها إلى الحد من التململ. ومثل كل القواعد السـابقة، لا يهم مـا يتم الاتفاق عليه، ما دام أنه تم الإعلان عنه سـابقًا (على الأقـل قبل تنفيذ القاعدة بيوم) وهكذا يكونون على علم بما هو متوقع منهم.

كيف أجعل الطفل مدركًا لأنظمة الغذاء الصحية؟

نعلـم جميعًـا أن اختيـار الطعام الذى يزود الطاقة، يؤثر على سـلوك الإنسـان. وتعد المشروبات الغازية (الكولا مثلاً) من أبرز الأمثلة على ذلك: تكفى كأس واحدة منها ليتسبب فى هيجان الكثير من الأطفال، باعتبارهم أكثر حساسية للكافيين من الكبار. توفر الأبحاث كمًّـا كبيـرًا من الأدلة على أن النظام الغذائى يؤثر على التركيز وضـبط النفس، كما ثبت أن المساجين يقل عنفوانهم حين يفرض عليهم نظام غذائى متوازن.

ومع ذلك، ما زلت عاجزة عن إقناع أبنائى باختيار بدائل من الوجبات الصحية. وعادة، أميل إلى اتهامهم بالحماقة والإهمال، وأذكرهم بأبناء أصدقائى العقلاء والمتزنين. لأواجه ابنتى الكبيرة ترد علىّ قائلةً: "لِمَ لا تحاولين تدبير اسـتبدالهم بنا، إن كنا على هذه الدرجة من السوء؟".

يقـول لوك: "المحاضـرات لـن تجدى نفعًـا. فالكل لديـه معرفة بالغذاء الصـحى، والأولاد يتلقون دروسًا عنه منذ اليوم الدراسى الأول. وإذا كان الطفل يتناول طعامًا سيئًا وغيـر صـحى، فهذا ليس نتيجة للجهل، وإنما بسـبب العادات السـيئة التـى تعود عليها. وإضـافة لذلـك، فالكثير من الأكلات السـهلة والسـريعة مملوءة بالملح والسـكر وغيرها مـن المـواد المؤدية للإدمان، وبالطبع يرغب الأطفال فى الاسـتمرار فى أكلها – إذا كانت متوافـرة لهـم. انظرى إلى نوع الطعام الموجود فى البيت، وكذلك إلى ما تقدمينه لهم عند تناول الوجبات".

يعتبر الموضوع بسيطًا، كما تشير نويل: لا تشترى ما هو ضار ومؤذ. اعتبرى الحلويات والمشروبات المسكرة مكافآت وتدليع يكتسبها الأطفال ويتناولونها خارج البيت فقط، وبشكل عرضى، وليس بوصفها وجبة يومية. فإذا كنت تقومين بتدريب أبنائك على عدم أكل الأشياء الخفيفة بين الوجبات، ينبغى (حتى ولو كنت فى قمة الاستعجال والانشغال) القيام بتحضير ثلاث وجبات متوازنة يوميًا، والجلوس مع الأولاد وهم يتناولون الطعام".

أما بالنسبة للبودينج (المهلبية)، وهى من أكثر الأكلات إغراءً للأولاد، فقد تؤدى إلى أن تصبح الوجبة الأساسية فى القمامة أو أن تضاف إلى طعام الكلب، على حين ينطلق الأطفال مسرعين لأخذ الآيس كريم، فنويل بكل بساطة لن تقدمها لهم. وتقول: "إذا قدمت لهم البودينج، فهذا يكفى لأنه يعتبر صحيًا مثل الوجبة الأساسية، وهكذا لن يزعجك قرارهم بأن يملؤوا بطونهم به، ولا داعى لتناول الآيس كريم".

وعندما اعترفت للوك بأننى لا أعتقد بأن لدىّ القدرة على تحقيق أهداف نويل الصحية، حاول تهدئتى قائلاً: "حاولى أن يلتزم الأبناء بأفضل نظام غذائى قدر الإمكان. حاولى الوصول إلى الأفضل، ولكن لا تستائى إن لم تحققيه على الوجه الأكمل".

كيف أجعل الأطفال يشربون الماء؟

أشعر بندم شديد لعدم تصميمى على شرب الماء فى أثناء الوجبات عندما كان الأطفال صغارًا، لكى يعتادوا عليه منذ الطفولة ويصبح ولاؤهم له عاديًا. ولكن بما أننى أعيش الآن مع مجموعة من الكائنات ترى أن المشروبات غير المسكرة "مقرفة وغير مستساغة"، فها أنذا مستمرة ومواظبة على شراء المواد التى تتسبب فى تعفن الأسنان؛ لأننى أستمتع بإرضاء شعورى بالبهجة، حينما أرى الإشراق على وجوههم وهم يخرجونها من أكياس المشتريات.

تتنهد نويل وهى تقول: "فى الغالب، لن يفقد الوالدان محبة أبنائهما لمجرد تصميمهما على شرب الماء. يمكنكما أن تجعلا الماء أكثر إغراءً بوضعه على الطاولة فى إبريق مع

إضـافة قطـع الثلـج والليمون. ولكـن لا تتوقعا أن يفضـل الأطفال الماء على المشـروبات الغازية أو العصـائر، فإذا كنتما جادين فى تنظيم غذاء أبنائكما، فعليكما أن تتخلصـا أولاً من البدائل التى تعتبر غير صحية و "قد تؤدى لإدمانها".

وبمـا أننى ما زلت أعانى من إقنـاع الأولاد بنظام تقديم الماء فقط، فقد اقترحتُ على نويـل أن ألجأ للميـاه المعدنية المعبأة، لربما تنطلى عليهم الحيلة ويتقبلون شـربها. ولكن كان ردهـا قاطعًـا: "مازلت تترددين فى اتخاذ القرار الصـائب خوفًا على مشـاعرهم. عليك اتخاذه والالتزام بتنفيذه. سـوف يعتادون طعم المياه الصالحة للشرب المصفاة والجارية من الصـنبور، إن كان هو المشـروب الوحيـد المتوافر. وتذكرى دائمًـا، أن التذوق ما هو إلا مسـألة ترتبط كلية، بالعادات التى ننشـأ عليها. وإذا اشـتكى الطفل وتسـاءل لِمَ لا أجد أى مشـروب فى المنزل؟، ردى عليه متسائلة، ما هو برأيك المشروب المفيد لصحتك الذى يمكن أن تشربه؟" .

ماذا أفعل مع الطفل الذى يحب اتباع الموضة فى الطعام؟

تعرَّف لـوك يومًـا على ولـد كان قد قرر أنه لـن يأكل إلا السـجق ثلاث مـرات يوميًا: "بالطبع كان يبدو شـاحبًا، وتبدو عليه علامات قلة التغذية، ولكن حين نبهه والداه بأن هذا غير صـحيح وبأنه لن يأكل السـجق فقط. بل سـيأكل الطعام المتوافر، تغيرت عاداته الغذائية".

ويعتبـر الشـىء المدهش فـى هذه القصـة أن والديه تركاه يأكل السـجق فقط ،لفترة طويلة. وهذا تصـرف أفهم سـببه: ففى كثير من الأحيان،أسمح لأولادى، حين تبدو عليهم أعراض الهسـتيريا والهيجان نتيجة انخفاض مسـتوى السـكر فى الدم من سوء التغذية، أسمح لهم بتناول الأطعمة التى يميلون لأكلها وإن لم تكن صحية، بدلاً من الأكلات المفيدة التـى قد لا تكون بنفس الإغراء ولا يستسـيغونها. ولكن هذا التصـرف لـم يبهر نويل أبدًا، وأشـارت بقولها: "يشـعر الكبار بالجوع أيضًـا، ولكن هذا لا يعنى أنه من المسموح لنا أن نسـىء السلوك. علينا أن لا نسـمح للجوع والإرهاق والمرض أن يصبحوا حجة تبرر سوء

التصرف. فمن أول واجباتنا الأساسية وأهمها. بوصفنا آباء تعليم الأبناء وتدريبهم على أن يكونوا متعاونين ومراعين للغير، حتى وإن كان ذلك أمرًا صعبًا".

"يتقبل الآباء طرق أكل أبنائهم غير الصحية؛ لأنه من الصعب مواجهة طفل يبكى بشدة أو يشتكى، ويفضل كثير من الآباء عدم خوض هذه المعركة. فالإلحاح ونظام المحاضرة والنقد يؤدى إلى معارك ملتهبة لا ينتصر فيها أحد. لذلك عليك الالتزام "بالطبق الأول"، وخلال أشهر قليلة، سوف يتحول الابن الذى كان يسير وراء الطعام المغرى، ولكنه ضار، إلى طفل أكثر تحملاً للأطعمة التى كان يراها "مقرفة".

تتساءل نويل": ما الذى تعتبرينه أكثر أهمية لك: أن يكبر ابنك بعادات غير صحية، أم إحساسك المؤقت بعدم الراحة أثناء عملية التعليم والتدريب؟ نحن عادة، نتبع ما يبدو سهلاً بدلاً من اتباع ما نعرف أنه صحيح".

ماذا أفعل مع الطفل الذى يرفض تناول الإفطار؟

مرت إحدى بناتى بمرحلة كانت ترفض فيها تناول طعام الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة. فاستمعت لمشكلتها وعرفت أنها تكره المدرسة لأنها لا تحب مدرستها، وكان هذا المشهد يتكرر كل صباح. فسألت لوك عما أفعل، وأجابنى: "هل لديك طريقة تستطيعين من خلالها إغرائها بالإفطار؟ لا؟ إذن بكل بساطة قولى لها إن رفضها لتناول الإفطار غير مجدٍ ولن يؤدى إلى نتيجة. وقد تمر هذه المرحلة وتنتهى من تلقاء نفسها، اتركى الموضوع لأيام قليلة، ثم اتخذى الإجراء اللازم".

وتتفق نويل مع هذه النصيحة: "تخلصى من المشكلة من بدايتها. ينبغى التدخل لأن وجبة الإفطار هى التى تعطى الطاقة لليوم كله. كما أنك قطعًا لا تريدين أن يستخدم ابنك الطعام للتلاعب بالعالم. وقد أبدأ أنا بالامتناع عن تقديم أى طعام للأطفال بعد وجبة العشاء – بما فيه المشروبات، قبل النوم. فالسبب غالبًا، فى رفض الأطفال لتناول وجبة الإفطار، عدم شعورهم بالجوع؛ لأنهم تناولوا الطعام فى وقت متأخر الليلة السابقة. تذكرى

أن الطعام وقود للحركة؛ ولذا، لا داعى من تناوله متأخرًا فى المساء. نعم، أعرف أن شرب الكاكاو والعصائر واللبن قبل النوم، قد تكون عادة تساعد على الشعور بالدفء العاطفى والاسترخاء، ولكنها غير صحية. لذلك عليك استبدالها بعادة الامتناع عن تناول أى طعام أو شراب بعد وجبة العشاء.

وتسترسل نويل: "قد يكون هناك تفسير آخر لذلك، وهو أن فترة الإفطار عادةً، تكون مشحونة، فلا يستطيع الطفل مواجهة كل هذا الصخب المنزلى فى الصباح. فى هذه الحالة، قومى بتحسين النمط (الروتين) الصباحى؛ بتوفير وقت أطول، وهدوء أكثر، وابتسامات أوسع . وخاصة، عدم استعجالهم الانتهاء من تناول الإفطار" .

ولكن ابنتى تدعى أنها تشعر بالغثيان فى الصباح. ويكون رد نويل: "فى هذه الحالة، امنعيها من الذهاب إلى المدرسة لأنها مريضة، وقومى بتنفيذ كل ما يستدعيه المرض من طقوس. فعليها أن تقضى اليوم فى السرير دون تلفاز، وبالطبع لن تتمكن من رؤية أصدقائها فى العطلة الأسبوعية" .

"فإذا قررت أنها ليست مريضة، فلتذهب إلى المدرسة. لا تسمحى بحل وسط. وإن قررت الذهاب إلى المدرسة، فعليها تناول الإفطار. يمكن البدء بكميات صغيرة، ثم تزويدها تدريجيًا" .

"أما إذا صممت أنها مريضة، فيمكنك أن تقولى لها إنك سوف تأخذينها من المدرسة فى يوم محدد لزيارة الطبيب، ووضحى لها تمامًا أن هذا يعنى أنها لن تترك المدرسة إلا لنصف يوم فقط، وهذا بالطبع لن يكون ملائمًا لها. لا تجعلى الأمر يبدو أكثر أهمية مما هو عليه، لأن هذا قد يجعلها تشعر أنك تتعاملين مع مشكلتها بجدية، وأنك تريدين حلها بالفعل" .

ماذا عن الآلام المتزايدة؟

تقوم إحدى بناتى، وهى نحيفة جدًا، فى وسط الليل باكية من الآلام فى عظامها نتيجة لنموها المتزايد. ووجدت أن الطريقة الوحيدة للتخفيف عنها هو إحضار سلطانية من الحبوب واللبن وتلقيمها المزيج فى الساعات المبكرة من الصباح. وكان رد نويل: "إن تعاطفك زائد عن الحد"، وأضافت: "على حد علمى، لا يساعد الكالسيوم فى التخفيف من الآلام المتزايدة. فقد اتضح أن كثيرًا من هذه الآلام المتزايدة المزعومة يكون سببها تقلصات فى العضلات، ولا علاقة لها بنمو العظام. يمكن أن يساعد التدليك والتمدد فى علاج هذه التقلصات العضلية. وغالبًا ما يريحها حين تقومين بتلقيمها الطعام، فهى على الأرجح، تشعر بالاسترخاء وبأنك تعطيها اهتمامًا خاصًا بها. وقد تكون بالفعل محتاجة لهذا الدفق من الرعاية والاهتمام الذى لا تحصل عليه بالفعل. ولكن لا يجوز أن تطلبه فى وسط الليل. وكذلك، ينبغى ألا تحصل على الاهتمام من خلال البكاء أو من خلال خلط الألم الجسدى مع الاحتياجات المعنوية".

"من حقها أن تنزعج وتشعر بالضيق من الآلام التى تعانى منها، ولكن لا تكبرى الموضوع أكثر من اللازم. لا تزيدى من مشاكلها بأن تتصرفى وكأنك تتفقين معها على أن الآلام التى تعانى منها رهيبة وغير محتملة. فبدلاً من ذلك، علميها كيف تتعامل وتحد من أوجاعها بنفسها. فالاعتماد على النفس يساعد الطفل على زيادة ثقته بنفسه".

ماذا أفعل مع الطفل الذى يريد أن يقوم بتحضير وجبته الخاصة بدلاً من تناول الوجبة العائلية؟

وجدت نويل فى إحدى زيارتها لمنزلى، أن إحدى بناتى ترفض تناول الوجبة التى كنت أحضرها للجميع، وكانت تصمم على تحضير طعامها الخاص، فتذمرتُ، بأنها تعترض طريقى، ومع ذلك سمحت لها بالمضى فى مشروع طهيها الخاص. وهنا وجدت أن نويل اتخذت منحىً آخر، حيث قالت لابنتى، مستخدمة أسلوب الاستماع الانعكاسى لمشاعرها المحتملة: "لا بد أنه من الصعب تناول طعام الآخرين، حين تكونين أنت نفسك طباخة ماهرة؟".

بعد ذلك، أخذتنى نويل جانبا، ونصحتنى أن أخلص ابنتى من هذه العادة على الفور: "إذا تركتيها، فستجدين أنها ستريد دائمًا شيئًا مختلفًا عما يأكله باقى أفراد العائلة، خاصة إن أصبحت هذه العادة أداة لجلب الانتباه".

بدلاً من تركها تحضر لنفسها وجبة خاصة بها، تفضل نويل وضع قاعدة تسمح لهؤلاء الذين لا يريدون تناول الوجبة المتوافرة، أن يأكلوا ما يريدون من طبق الفاكهة أو أى شئ من الثلاجة، ما دام أنه لا يحتاج إلى تحضير. على أن يظل الابن مُلزمًا بالجلوس إلى مائدة الطعام وبأن يأكل مع العائلة، طوال فترة العشرين دقيقة المحددة للوجبة، (أو ما تم تحديده من وقت) قبل أن يسمح له بمغادرة الطاولة.

"عندما يجد الأولاد أنهم لا يزالون ملزمين باتباع نفس النمط (الروتين)، سوف يقررون أن يأكلوا ما يأكله بقية أفراد العائلة".

ما الذى ينبغى أن يفعله الآباء مع الطفل الممتلئ؟

البدانة فى سن مبكرة علامة للسمنة المفرطة فى المستقبل، ويلاحظ لوك خوف العديد من الآباء وخشيتهم، من إسهامهم فى تخريب صحة أبنائهم بتركهم يزدادون فى الوزن. ولكن لوك يطمئنهم بتأكيده، أن الكثير من الأطفال يمرون بمرحلة من العمر يميلون فيها للسمنة وقصر القامة، ولكن فى معظم الحالات تنتهى بعد فترة. وينصح: "علينا أن نفعل ما فى وسعنا، ولكن ينبغى ألا ننفعل بشكل زائد، وإلا فسيلاحظ الأطفال أن تناول المزيد من الطعام وسيلة جيدة لتوصيل الوالدين إلى حالة من التوتر الشديد".

"قبل أن تتخذى أى إجراء، تحدثى مع آباء آخرين يعانون من المشكلة ذاتها. وحاولى أن تتعاملى مع المشكلة بهدوء وعقلانية، فإن كان الطفل يأكل بشكل زائد لأنه لا يشعر بالسعادة أو بأنه محبوب، فإن نقدك لن يساعد على حل المشكلة، بل سيزيدها استفحالاً، فالمساعدة على الفعل وتقديم الاقتراحات أكثر فعالية من إلقاء المحاضرات والحوار".

"كلما كان الطفل صغيرًا، استطعت التعامل معه بشكل أكثر مباشرةً، فالأولاد لا يملكون إرادة قوية - حتى الكبار لا يملكون إلا القليل منها - فالأمر بيدك أن تقررى عدم شراء الأطعمة غير الصحية. أما من ناحية الرياضة، فإذا كان ابنك غير رياضى بطبعه أو لا يميل إلى التنافس، فمن الأفضل أن تجعلى التمارين الرياضية تدور حول موضوع معين. فمثلاً، إذا كان يحب التاريخ الطبيعى، فقومى بالبحث عن الأحياء المائية على شاطئ البحر بدلاً من أخذه إلى المتحف".

وحتى هؤلاء الأطفال الذين لا يحبون التنافس فى الرياضة، يستمتعون عادةً بالرياضة الفردية مثل الألعاب القتالية (الكاراتيه والتايكوندو)، أو التسلق أو الرقص. وعندما تقومين بالترتيبات اللازمة، لا تقولى له: "سوف تقوم بذلك لأنك ممتلئ، وهذا سيجعلك أكثر لياقة"، وإنما قولى له إن الألعاب القتالية ستحسن قدرتك فى الدفاع عن النفس.

"أما مع المراهقين، فعليك أن تكونى أكثر حرصًا وأقل مباشرةً، ولكن دون أن تتساهلى. فالإشارة إلى رشاقة سيدات "الروبين" لا تعتبر مواساة لفتاة تعود، بعد استهزاء الآخرين بها فى المدرسة، إلى بيتها لتفرج عن كربها بالتهام الطعام على راحتها، فهذا الاستهزاء ليس من السهل أن تقبله فتاة زائدة الوزن، فى مجتمع يعير الرشاقة وجمال الأجسام اهتمامًا كبيرًا. يمكنك مثلاً أن تذكرى لها أنك سوف تجربين مركزًا رياضيًا جديدًا قرب البيت. كانت أمى تجيد مثل هذه الاقتراحات، حيث كانت تقوم بعرض الفكرة مرة واحدة، ولا تشير إليها بعد ذلك".

ماذا أفعل إذا رفض الأولاد القيام بأى تمارين رياضية ؟

ترى نويل أن الكثير من الأولاد يصبحون من الممتلئين لأن آباءهم المتعبين كانوا يلجؤون ردًا على بكائهم المتواصل، حين كانوا لا يزالون أطفالاً رضعًا، إلى إرضاعهم دون حساب. حتى ولو أن سبب البكاء لم يكن إحساس الطفل بالجوع. وتقول نويل: "فالطفل الذى يعطى رضعته عادة قبل شعوره بالجوع، لن يتعلم أبدًا التعرف على ما يحتاج إليه ليطالب بتنفيذه أو تلبيته".

"ولكننا نلاحظ أن زيادة وزن بعض الأولاد ليس بسبب أكلهم أكثر من غيرهم، وإنما لأنهم لا يحرقون ما يأكلون، لعدم ممارستهم الألعاب الرياضية. وهكذا يصبحون عالقين فى حلقة مفرغة، فعادة، يتم استبعاد الطفل البدين من ممارسة الألعاب فى ملاعب المدرسة، مما يعنى فرصًا أقل للقيام بالرياضة، وهكذا كلما قلت لياقة الجسم، أصبح أى نوع من الحركة أقل إثارة للطفل".

فى هذه الحالة، يعتبر استعراض الوحدة العائلية وتكاتفها عاملاً مهمًا لدفع ابنك إلى الحركة كما تقول نويل. "قد تحبين أن تعرضى عليه اختيارًا من ثلاثة أنشطة لينتقى أحدها، ولكن لا تسمحى له بالاختيار بين ممارسة الرياضة أو عدم القيام بها".

وإذا كان الولد مترددًا فى الاشتراك فى تمرين رياضى، تنصح نويل باصطحابه إلى التمرين والبقاء معه. وتقول: "لا تجبرى ابنك على الانضمام بالقوة، ولكن امدحى كل خطوة يقوم بها فى الاتجاه الصحيح".

وإذا اشتكى ابنك بأنه لا يملك الطاقة للاشتراك فى التمارين، فتهتم نويل بالاطلاع على أسلوب معيشته وغذائه. وتشرح الفكرة بقولها: "توفر الكاربوهايدرات المكررة للسعرات الحرارية، ولكنها لا توفر الطاقة الكافية للقيام بنشاط مستمر. إضافة لذلك، قد لا يشعر الأطفال الذين لا يحصلون على قدر كافٍ من النوم بالنشاط اللازم للقيام بأى نوع من التمارين الرياضية. لا يمكن أن نتوقع من أبنائنا أن يقوموا بتشجيع أنفسهم أو بتنظيم حياتهم. هذه مهمتنا نحن".

ما العمل إذا شك أحد الوالدين بحالة من فقدان الشهية أو الشره المَرَضِىّ؟

يشير كل من نويل ولوك إلى أن الطعام لا يعد المشكلة الرئيسية وراء أى من مشاكل الاضطراب الغذائى سواء فقدان الشهية أو الشراهة. فعلى حين يعتبر المظهر الخارجى للجسم شأنًا مهمًا، فإنه بالتأكيد لا يمثل إلا جزءًا فقط من المشكلة. "لا بد أن هناك شيئًا آخر". فكما يقول لوك: "قد يصبح الطعام وسيلة يستخدمه الشاب الذى لا يريد أن يكبر لمواجهة مسؤوليات البالغين، أو الفتاة التى لا تستطيع السيطرة على هذا الجانب من حياتها لأنها لا تملك السيطرة على المشاكل الأخرى فى حياتها".

وعادة، يكون هؤلاء المراهقون من الذين عرفتهم ويعانون من مشاكل الاضطراب الغذائى، غير سعداء فى بيوتهم أو فى المدرسة. وأحد الأمثلة التى عرفتها، معاناة فتاة لم تر أباها منذ سنوات عديدة، وكانت تشعر برعب شديد لاضطرارها للتخلى عن أمان البيت والأم كى تدخل الجامعة. وأخرى، كانت تتعرض لضغط شديد فى مدرستها، لدرجة أنها أرادت أن تهرب من سباق الامتحانات .

نصائح عن الغذاء :

•كن واضحًا فى وضع القواعد والتعريف بها، وقم بمناقشتها باستمرار مع الأبناء، وليسأل الوالدان أبناءهم أسئلة عنها، ليقوم الأبناء بوصف ما عليهم فعله أو ما لا ينبغى فعله بالتفصيل مع ذكر الأسباب.

•إن منعت وجود البسكويت والمقرمشات وكل المغريات السيئة فى المنزل، فلن يستطيع الأولاد أكلها. وبدلاً منها، اجعل صحن الفاكهة ممتلئًا دائمًا.

•إذا طلب الطفل بسكويتًا، لا تقل له لا، فهذا سيثير سلسلة من النزاعات، بل قل له وأنت تبتسم بلطف: "نعم، بالطبع يمكنك تناولها، بعد أن تنتهى من شرب الشاى".

•لا تبذل مجهودًا كبيرًا فى طهى وجبة معقدة قد لا يحبها الأطفال، لأنك سوف تشعر بالغضب والاستياء عندما يرفضون تناولها.

•التزم بمواعيد الوجبات المعتادة. إن كان موعد الغداء فى أيام الدراسة الساعة الثانية عشرة ظهرًا، سيتمرد الأطفال إذا اضطروا إلى الانتظار حتى الساعة الثانية ظهرًا يوم الأحد (فى العطلة الأسبوعية)، إلا إذا وفرت لهم بدائل.

•لا يعنى إعطاء الأطفال فرصة للاختيار أنهم يستطيعون أن يطلبوا ما يشاؤون، كلٌ على حسب مزاجه. علينا أن نعتبر الوجبات الغذائية فرصة لتعلم المشاركة والتسامح.

•ابدأ كل وجبة بداية نظيفة ولطيفة، أى لا تثر أو تشجع السلوك السيئ بتذكير الأطفال عما حدث فى المرة الماضية. بدلاً من ذلك، قم بمناقشة القواعد معهم.

•اترك الطفل يعتمد على نفسه فى الأكل حين يتمكن من ذلك. فإطعام الطفل الذى يستطيع أن يطعم نفسه وتلقيمه، يؤدى إلى التوتر ويعطى فرصة للاستغلال.

•لا تطلب من الطفل تجربة أطعمة غير مألوفة له، وقم فى المقابل بخطة نويل فى البدء "بالطبق الأول". وعندما يجربون الطعام الجديد، امدحهم وصفيًا.

•لا تناقش معهم ما لا يعجبهم، تقبل أنهم إما سيأكلون الطعام أو سيرفضونه. وأظهر لهم أنك تستمتع بوجبتك، وأن أكلهم أو عدمه لن يزعجك.

•تمنح خطة إعادة المشهد الفرصة للطفل، بأن يعيد القيام بالفعل بشكل صحيح – وهكذا تنتهى الوجبة على نحو سعيد.

حدثت نقطة التحول مع ابنى البكر عندما بدأ فى مشاهدة برنامج "جامى أوليفر" للطبخ. ويؤكد لوك: "لا يوجد أفضل من أن يكون هناك قدوة... ولكن قد لا تكون أنت".

•لا ينبغى أن تكون وجبات الغذاء المعلبة والمحضرة سابقًا غير صحية. تقترح نويل أخذ الطفل إلى السوق لاختيار وجبة متوازنة على ذوقه الخاص.

•اترك الماء على مائدة الطعام، وقدمها مبكرًا. وابذل بعض الجهد فى تقديمها لهم.

•لا تؤخر آخر وجبة فى اليوم عن الساعة السادسة والنصف مساءً.

الفصل الرابع

الأطفال المُتعِبون

هل من المستحيل التعامل مع بعض الأولاد ؟ أليس صحيحًا أن السيطرة على البنين أصعب من السيطرة على البنات؟ أليس للبنات مشاكلهن الخاصة أيضًا؟.

في هذه المرحلة، كنت قد بدأت أتعود على تدريب الأولاد. فهي عملية تشمل التخطيط والتفاؤل والجهد المكثف والمشترك من الوالدين، واستثمار الوقت، والاهتمام والانتباه لأقل تحسن ولو كان بسيطًا في السلوك .

ولكن الجو العام في البيت، لم يتغير بالسرعة المرجوة التي كنت أتخيلها، ووفقًا لما أوصى لي به كل من نويل ولوك. كنت أحاول معرفة السبب ، ولكنني، في الوقت ذاته، كنت أعلم أنني جزء من تباطؤ التحسن . فقد كنت أضع القواعد وأحددها، ولكني لا أثبت على تطبيقها بحذافيرها. وهكذا كان الأولاد يعملون وفق مجموعة من التوجيهات التي من الممكن إغفالها، مع العلم بأنني كنت ألاحظ أنهم يتخطونها.

وبطبيعة الحال، لم يكن يعجبني الإحساس بأنني السبب الوحيد للمشكلة، لذلك تحدثت مع كل من نويل ولوك عن الجوانب والمواقف التي أصبح من الصعب عليّ السيطرة عليها. مبررة ذلك بأنه في حالتي، لا شك، أن السيطرة على خمسة أبناء في أعمار متقاربة، أصعب من السيطرة على ولد أو ولدين. فبعض من أبنائي يكونون أحيانًا في غاية التوتر والهيجان- أو هل أنا على وشك مواجهة عقبات كبيرة لن أتمكن من التغلب عليها؟.

يتنهد كل من نويل ولوك تعاطفًا، ولكنهما لم يكونا على استعداد لإخلاء سبيلي بهذه السهولة، واعتبرا كل ما قلته أعذارًا ومبررات وليست أسبابًا. فليس من المفروض أن أعترف بالهزيمة بهذه السرعة. فقد تمكنا من مساعدة آباء آخرين، كان أبناؤهم أكثر صعوبة من أبنائى بمراحل –فهم أبناء يعانون من اضطربات سلوكية وتعليمية فى منتهى الخطورة – ولكنهم تعلموا التصرف بشكل حسن. وتقول نويل: "لا نستطيع أن نغير الأساسيات فى البنية العائلية، أو العيوب الولادية، أو المزاج الخلقى الذى نولد عليه، ولكن يمكن أن نغير من أسلوب تعاملنا معها. باستطاعة الآباء أن يستعيدوا السيطرة خلال مدة بسيطة، من أسبوعين إلى أربعة أسابيع على الأكثر، حتى ولو كان الولد صعبًا ومتعبًا لفترة طويلة من حياته".

الطفل المُتعِب أو الصعب

تقول نويل: "هذا ليس عدلاً بل هو ظلم للآباء. فبعض الناس يتصرفون ويعاملون أولادهم بمنتهى السوء، ومع ذلك نجد أن أولادهم يسلكون السلوك الحسن. على حين هناك آخرون، لا يقترفون أخطاء فظيعة، ومع ذلك يرزقون بأبناء يجعلون حياتهم بائسة. وحتى داخل أسرة واحدة، قد يكون رد فعل اثنين من الأولاد لسلوك الأهل العشوائى هادئًا ومتزنًا وبمنتهى الأدب. فى حين يتصرف الطفل الثالث الذى يبدو أكثر حساسية وتطلبًا بشكل يشيع الفوضى والكآبة فى المنزل".

فى مركز التعليم الجديد، تقوم نويل بتعليم وتقويم بعض الأولاد الهائجين، الذين يصل هياجهم لدرجة أنهم، يلجؤون، فى أول استقبال لهم، إلى تقييدهم خوفًا من أن يتسببوا بالضرر لأنفسهم أو لغيرهم من الأولاد. وقد وجدت، بشكل ثابت، أنه مع التمرين الصحيح، يمكن أن يصبح سلوك هؤلاء الأولاد أفضل بكثير مما كان يتصور آباؤهم. قد يعانى هؤلاء الأولاد من مشاكل عصبية مثل مرض نقص الانتباه الناتج عن (فرط النشاط) أو المرض المعترف به حديثًا وهو مرض المعارضة المتحدية (أى عدم اتباع ما يطلب منهم فعله)، ولكن مع ذلك تمكنت نويل من تحويلهم إلى شخصيات متزنة ومتعاونة.

فهى تعتبر أن معظم ما نعتبره نحن، جزء من الشخصية، ما هو إلا مسألة طبع وعادة - أى سلوك نتعلمه من خلال التجارب. وتقصد بالطبع الخصائص الفطرية التى يولد بها الطفل، والتى يمكن ملاحظتها خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمر الطفل، وأحيانًا وهم لا يزالون فى الرحم. هناك عشر من هذه الخصائص، التى تغطى جوانب الشخصية. مثل الحماس لتجربة أشياء جديدة أو الاندفاع.

تقول نويل: "لا يمكن تغيير طبائع الطفل، ولكن يمكن تغيير سلوكه وتصوراته ومداركه. يمكن أن يتغير الأطفال جميعًا. فالطفل "المشاغب" يمكن أن يتعلم السيطرة على النفس، والطفل الخجول يمكن أن يتعلم كيف يتألق، كما يمكن أن يتعلم الطفل العنيف السيطرة على غضبه. ولكن قطعًا، من الصعوبة بمكان أن يتطور ويعتاد الطفل المفرط فى النشاط على الصبر ويعتاده .وإن لم يكن أمرًا مستحيلاً، إذا قمنا بتعليمه وتدريبه بأسلوب إيجابى وصارم وبشكل مستمر".

وتستطرد نويل: " قد يساعد فى عملية تدريب الأولاد أن نفصل المشاكل الناتجة عن سوء الطبع عن تلك الناتجة عن العادات السلوكية السيئة، فمثلاً، قد يفترض بعض الأطفال الحساسين، أن آباءهم أو معلميهم غاضبون منهم لأن صوت الوالدين بدا منزعجًا أو عاليًا أو متعجلاً كمن فقد صبره، ويعتبره الأطفال صراخًا وتوبيخًا. هؤلاء الأولاد يصبحون على الأغلب، ممن يميلون إلى الجدال المستمر، لأنهم يشعرون أن عليهم بشكل دائم الدفاع عن أنفسهم. فى هذه الحالة يصبح لدينا مشكلتان ينبغى التعامل معهما: الحساسية الزائدة لأى شىء حتى ولو كان ارتفاعًا طفيفًا فى نبرة الصوت، والسلوك الناتج عن شعوره بأنه عرضة لأن نصرخ فى وجهه بشكل مستمر".

"لن نتمكن من التخلص من المشكلة الأولى المتعلقة بالطبع، ولكن يمكن ضبطها، فى هذه الحالة من خلال تعويد الولد تدريجيًا على الأصوات المرتفعة. أما المشكلة الثانية، المتعلقة بالعادات السلوكية، فبالطبع يمكن تغييرها. فإذا كان الولد مثلاً يميل إلى الاندفاع فى الكلام وينطق بتعليقات جارحة وعبارات غير مهذبة وبذيئة، فعلينا تعليمه أن يفكر قبل أن يتكلم".

عـادة، تتوافـق المشـاكل الناتجة عن سـوء الطبع مع الصـعوبات فـى التعليم. وفى بعض الأحيان، يبدو كما لو أنه يتم تشـخيص اضـطراب جديد يُكتشـف كل أسـبوع. من المفيد تسـمية أعراض المرض (إذا كان التشـخيص صـحيحًا) لأن ذلك يشـجع الآباء على تقبل الوضـع، وعلى الموافقة على اتخاذ الإجراء اللازم. ولكن من مساوئ التشخيص أن الاضطراب قد يصبح عذرًا، كما أنه قد يثير مشاعر يأس غير مبررة عند الآباء.

فمثلاً يترك الكثير من الأولاد، الذين يعانون من مرض نقص الانتباه (فرط النشاط)، دون محاسـبة من الوالدين على سـلوكهم السيئ؛ حتى مع تناولهم لدواء الرايتالين، الذى يسـاعدهم فى السـيطرة علـى اندفاعهم وعلى هياجهـم. وتعلق نويل: "ليس بالضـرورة أن نعتبر أعراض المرض حكمًا مدى الحياة. لا يعنى تشـخيص مشـكلة ما، أنها سـوف تحدد مصير الولد ومستقبله".

تعرف لوك من خلال عمله على أشخاص يعانون من مرض التوحد، نجح الكثير منهم فـى الحياة بشـكل أكثر بكثير مـن توقعات الآخرين. وهو يصـرح قائلاً: "فـى أول حياتى العمليـة قابلت المدير الدولى لبرنامج "سـون رايز" للتوحد. وكان قد تم تشـخيص حالته حيـن كان فـى الثالثة من عمره بأنه يعانى من درجة حـادة من مرض التوحد، وقيل لوالديه إنـه بالكاد قد يتمكن من إطعام نفسـه، ولكن بالتأكيد، لن يتمكن من القـراءة أو الكتابة أو الاعتماد على نفسـه، لكن والديه رفضـا حبسـه فى دار التأهيل وأخـذاه معهما إلى المنزل وقاما بتعليمه، وهو الآن مدير مثير للإعجاب، مفعم بالحيوية، ومشـرف على منظمة كبيرة لعلاج التوحد".

وعادةً، يجعل الوالدان مشـكلة أبنائهم أسـوأ مما هى فى الواقع. إما نتيجة للإفراط فى حمايتهم أو للزيادة فى انتقادهم؛ لأنهم يميلون إلى اعتبار إخفاق أبنائهم وصـمة لهم. ويحاولون بشـتى الطرق - غالبًا بالرشـوة أوبالعقاب - دفعهم لتحسـين سلوكهم. وعادة، يلجأ الأولاد المتعبون إلى التفريق بين الوالدين. فالرجال يجدون أنه من المسـتحيل تقبل فكـرة أن ابنهـم يعانى من مشـكلة ما، ويفضـلون إنـكار وجودها لأطول فتـرة ممكنة، أما السيدات فهن أميل إلى التعاطف الزائد عن الحد، ولسن حازمات بالقدر اللازم.

ينصح كل من نويل ولوك بمساعدة الولد الذى يعانى من مشاكل فى سوء الطباع أو فى التعلم بالتعامل معه بنفس الأسلوب، تمامًا، الذى يعامل به الأولاد الآخرين، بل بصرامة ودقة أكبر، حيث يحتاج الأولاد الذين يعانون من التوتر، والإفراط فى الحساسية، والمندفعين، إلى إعادة طمأنتهم لمعرفة ما المتوقع منهم بالضبط، "فهم عادةً، يبالغون فى ردود أفعالهم، ويأخذون كل شىء على محمل شخصى، ويعتبرون كل شىء مصدرًا للإزعاج". وكما تقول نويل: "لذلك فهم بحاجة إلى عادات (روتينات) هادئة ومتوقعة لتعطيهم الإحساس بأنهم مسيطرون على الوضع".

"وعادة، يكونون قد اعتادوا على الانتقاد الدائم الموجه من آبائهم ومعلميهم؛ ولم يحصلوا إلا على قدر بسيط من المديح، وعلى قدر غير كافٍ من الإشراف، وعلى ردود فعل غير مناسبة لأفعالهم، وكذلك فهم أحيانًا يصرون، بشكل زائد، على الحصول على ما يريدون، وهكذا يصبح السلوك السيئ عادة، بل إنهم فى بعض الأحيان يصبح مزاجهم مائلاً للعنف والرغبة فى الانتقام".

"على الرغم من أننا لا يمكن أن نكون دائمًا، الآباء الهادئين، الإيجابيين، الحازمين، الثابتين، كما نريد، إلا أننا نستطيع أن نحسن من هذه الصفات حتى لا نزيد من مشاكل الابن الحساس. يمكننا أن نساعده على أن يكون أكثر هدوءًا ونضجًا، لا أكثر ضيقًا وقلقًا. وهذا أمر صعب لو أنك كنت أنت نفسك حساسًا بطبعك ، وترك ابنك أثره عليك، ولكنه ليس بالأمر المستحيل".

فى العادة، هناك ولد واحد فقط، متعب فى الأسرة يعانى من مشكلة. على أفراد الأسرة جميعًا تحمل المسؤولية (وليس اللوم)، فهذا الولد يحتاج إلى مساعدة الجميع كى يتعلم طرقًا سلوكية جديدة وأساليب ملائمة ومقبولة. ويعتقد كل من لوك ونويل أن البيت هو المكان الذى يبدأ فيه التغيير الذى سيؤثر على حياة الطفل طوال حياته، لأن السلوك الذى ينشأ فى المنزل، عادةً ما، يتم تطبيقه فى الساحة الأكبر عند انتقاله إلى المدرسة.

●إذا ظهر فجأة علاج سحرى للتوحد، فهل سألجأ لاستخدامه؟ سيكون هذا بمثابة رغبتى فى تغيير ابنى مما هو عليه. فالكثير من ذاتيته وسحره مرتبط بحالته، فكيف يمكننى القول بأننى أريده أن يتغير؟.

●نيك هورنبى، كاتب، عن ابنه دانى الذى يعانى من التوحد.

هل يكون دائمًا سلوك الولد المتعب والصعب بسبب اضطراب مَرضي؟

قد تحتاج أو لا تحتاج المشاكل الناتجة عن سوء الطبع أو المشاكل التعليمية إلى مساعدة اختصاصى، أما المشاكل السلوكية، فهى عادة لا تحتاج إلى تدخل المختصين، لأنها غالبًا، تنبع من عامل مشترك يشترك فيه كل الأطفال — وهو عدم النضوج. قد تكون بعض أعراضه مبهجة ومسلية حينما يكون الأطفال صغارًا، ولكن عدم النضج إذا استمر أطول مما نريد، فهذا يعنى أن الولد يندفع لتنفيذ ما يريده من أفعال، ومن السهل تشتيت انتباهه، ولا يستطيع دائمًا تفهم الأشياء؛ بعد أن يكون قد جاوز السن التى نتوقع منه التعامل بشكل أوعى مع مثل هذه الأمور. وعادةً، يكون الأولاد الذين يتصفون بالحساسية أقل نضجًا من الآخرين، مما يجعلهم يرغبون فى احتلال مركز الاهتمام، وعادة يلجؤون إلى تعمد العجز وقلة الحيلة كى يجلبوا اهتمام الآخرين، كما أنهم يتصرفون بشكل غير مهذب لأنهم يفضلون أن يبدوا سيئين بدلاً من أن يكونوا أغبياء.

بالإضافة للأسباب الناتجة عن سوء المزاج أو الطبع والتى تؤدى لسلوك غير ناضج، يقول كل من نويل ولوك إن الكثير من الأولاد الذين قاما بمساعدتهما، كانوا قد "تعلموا" العادات السيئة من آبائهم الذين يعطونهم الكثير بمنتهى السهولة، ويلبون جميع طلباتهم، ويجدون لهم الأعذار والمبررات لتقصيرهم عن الالتزام بالسلوك الحسن. ويظن هؤلاء الآباء، كما يقولون، بأن سلوكهم هذا ناتج عن حبهم الشديد لأولادهم، ولكنهم، فى الواقع، لا يفعلون ما هو الأفضل لأبنائهم. وهذا التصرف لا يقوم به الآباء فقط: حيث يلاحظ لوك أن الإخوة غير الأشقاء يبدون الكثير من الاهتمام والدلال للابن الأصغر الذى يرونه فقط فى العطلات الأسبوعية.

والحـل كالعـادة، هـو أن تفعل ما هـو الأفضـل لابنك، وليس مـا الذى يجعلك تشـعر بالسـعادة والفخـر لكونك الوالد المميـز والحنون، وهذا يعنى، ضـمن أشـياء أخرى، بأن عليك وضـع القواعد وتحديدها والالتزام بها حتى يتعلم الطفـل تدريجيًا من التجارب التى يمر بها، وأن يتقبل، ويتعامل بشـكل بناء مع المصـاعب والإحباطات التى سـيواجهها فى المدرسة عندما يترك المنزل.

وبعد أن راقبتنى نويل وأنا أهتز وأرتعش وأختلق الأعذار حين يتصرف أحد أبنائى بشكل غير مهذب وغير متعاون، نصحتنى بأن أكون أكثر حزمًا، حيث قالت: "إنك تميلين إلى الافتراض أن الظروف هى التى تجعل أولادك منزعجين ووقحين وغير مهذبين، بدلاً من الاعتراف بأن هذا قد أصبح أسلوبهم المعتاد للتعامل مع ظروف لا تعجبهم. قد يكون سبب إحباط ابنتك، فى الوقت الحالى، أنها تعانى من سوء معاملة إحدى المعلمات أو أى شىء آخر، ولكن هذا لا يعطيها المبرر لاستخدام الضيق والانزعاج كعذر لسوء سلوكها ووقاحتها وعدم تعاونها. إحدى المعتقدات الأساسية التى أومن بها، أن أكون أكبر من الظروف التى تعترضنى".

"واسـتطردت، فـى حين أن الاسـتماع بانتباه لهمـوم الطفل يعد مسـألةً مهمة، إلا أن موافقـة ابنتـك بأن مشـاكلها بالفعل رهيبـة، يعتبر إفراطًـا فى الاهتمـام. فهو نوع من التدليل الذى يسـبب ضـررًا أكبر مما تتصـورين. وكثيرًا ما يقوم بعض الناس بالمزاح أو حتى بالتفاخر بأن ابنهم مدلل، ولكن كلمة تدليل تعنى تمامًا فحواها: "فأنت قد تخرب حياة ابنك فى المستقبل بالاستسلام له أو بإيجاد الأعذار لسوء سلوكه".

كيف أجعل الولد المُتْعِب والصعب يسلك سلوكًا أفضل؟

عندما تواجه نويل ولدًا متعبًا، تبدأ فى أول الأمر، بالعمل على بناء ثقة الطفل بنفسه. وفى إحدى العطل الصيفية، جاءتها إحدى الأمهات وطلبت مساعدتها مع ابنها الذكى الذى يعانى من الدسليكسـيا. كان الولد فى العاشـرة مـن العمر، وكان على وشـك أن يطرد من المدرسة لسوء سلوكه المروع وغير المحتمل. ووصلت أمه التى كانت المسؤولة الوحيدة

عن الأسرة، إلى قمة اليأس، لدرجة أنها كانت على وشك إرساله ليعيش مع والديها لأنها لم تعد قادرة على التحمل.

اندهشت الأم، حينما بدأت نويل الدرس الأول مع ابنها بتعليمه كيف يغسل أسنانه، مقسمة هذا النشاط البسيط إلى خطوات، بدءًا من غسل الفرشاة بالماء. وبعد ذلك، تحول الولد، فى أثناء الإجازة الصيفية، ومن خلال تعلم وإتقان العادات (الروتينات) الأساسية والمدح المستمر عند القيام بها بشكل صحيح، إلى ولد ناجح ومتفوق فى المنهج الدراسى فى المدرسة العامة. وكان تعليق الأم: "لم أكن أتصور أن الموضوع بهذه السهولة".

وتشرح نويل: "تساعد العادات الثابتة والمستمرة، أن يبذل الولد المزيد من التفكير والطاقة فى عملية التعلم فى أوسع معانيها. — أى عن طريق الملاحظة، والتجربة، والاستنتاج، واستخلاص النتائج، وتطبيق المعرفة على مواقف جديدة. فالالتزام بالعادات أو الروتين ضرورى ومفيد لجميع الأولاد، ولكنه عنصر أساسى لهؤلاء الذين يصعب عليهم ترتيب أنفسهم. سيكون هناك خلافات أقل حول ما ينبغى أن يفعله الولد أو ما لا ينبغى أن يفعله، إذا كان يعرف سابقًا ما يمكن توقعه".

وقد بدأت هذه الأم فى تغيير فكرتها عن ابنها الصعب والمتعب، فهى الآن ترى أن طاقته المفرطة منحة وليست عبئًا عليها. وتتفق نويل مع هذا الرأى، فهى ترى أن الطفل العصبى يكون فى العادة مبدعًا. والطفل الذى لا يجلس هادئًا يملك طاقة لا حدود لها، وما أن يحصل الكثير من الذين يعانوا من الديسليكسيا، على جوانب التعليم المتعددة التى لا يكتسبونها بسهولة، حتى يشعروا بالكثير من الفخر لإنجازهم العقلى. وتقول نويل: "وحتى مرض نقص الانتباه (فرط النشاط)، لن يبدو لك مرهقًا إذا نظرت إلى الطفل على أنه مغامر ويهوى التجريب، ولا يكل ولا يهدأ، بدلاً من اعتباره شخصًا يفشل فى أن يكون "طبيعيًا". وبالطبع سوف يصبح من الأسهل على الوالدين رؤية طباع ابنهم المزعجة بشكل إيجابى، حين يقومون باتباع المهارات الستة عشرة، لتقليل السلوك المزعج، الذى يتحتم علينا التعامل معه، بشكل ملحوظ".

•كنت أتشاجر مع أمى عندما كنت طفلة صغيرة؛ لأن كل ما كنت أريده هو أن أكون محبوبة.

•نيكول فارهى، مصممة أزياء.

كيف أساعد طفلاً يعانى من مشكلة فى التعلم كى يتحسن؟

تؤمن نويل بأن التنظيم بشكل أفضل فى البيت سيؤدى إلى درجة أعلى من النجاح فى المدرسة. وتقول: "من أهم الأشياء التى يمكن للآباء فعلها لابنهم الذى يعانى من إعاقة فى التعلم، هو توفير بنية وأساس فى حياته". وتضيف: "يمكن إنشاء هذه البنية وصيانتها من خلال جعل العادات (الروتينات) اليومية ثابتة على وتيرة واحدة، وكلما كانت العادة (الروتين) مألوفة وثابتة، كان هذا أفضل".

كما أنها تنصح أن يدرب الوالدان الطفل على المهارات الصغيرة الدقيقة، والتى منها ينتقل الطفل لتعلم المهارات المركبة، "فمثلاً، تعتبر السيطرة على مسك القلم مهارة دقيقة لعملية الكتابة، ومن المهارات الصغيرة الأخرى معرفة أن الحروف الطويلة ينبغى أن تكون طويلة (لا يلاحظ الكثير من الأطفال هذه المسألة)، وبالطبع ينبغى فى أثناء التدريب أن تقوم بترديد الكثير من المدح الوصفى، وكذلك عليك أن تستمع بانتباه إلى مشاعر الطفل".

ولكن نويل تحذر: "حتى أكثر الآباء إيجابية وحزم وثبات، لن يتمكن من إنقاذ الإحساس بالنقص وتهتك (الأنا) والغرور عند الطفل الذى يشعر بالفشل باستمرار فى المدرسة ومع جيرانه وفى ممارسة الألعاب الرياضية. فأحيانًا تصبح المدارس المتخصصة ضرورية، لأنه يصعب على الطفل تنمية إحساس إيجابى بالذات حين يكون مهزومًا باستمرار. فى هذه الحالة ومع هذه النوعية من الأطفال، من الأفضل ألا يسهب الوالدان بالتفكير فى المستقبل، لأنه ستحدث تغيرات وتحولات كثيرة، وستظهر الكثير من العوامل غير المعروفة. ولكن عليك أن تتذكر أن الأطفال سوف يتطلعون إلى الأفضل، كى يحققوا توقعات والديهم، حين يمنحون الأدوات التى تمكنهم من تحقيق ذلك".

ولقد شاهدتُ نويل وهى تعلم طفلاً فى العاشرة من عمره، كان يعانى من مرض نقص الانتباه (فرط النشاط)، بالإضافة لعدة مشاكل أخرى منها الانتفاض بشكل لا إرادى. ولكنه كان على وعى تام بمشكلته. فقد استطاع أن يحدد لماذا كان عليه ترك المدرسة، بقوله: "لم يكونوا يساعدوننى، وكانوا دائمًا يتهموننى بعدم محاولة التعلم، بالرغم من أننى كنت أحاول. وكنت دائمًا أصرخ بعبارات لا علاقة لها بما يقال مثل: متى يحين وقت الغذاء؟". وفى المنزل، كان كثيرًا ما يقع فى المشاكل بشكل دائم، فيقول: "كان والداى يضطران لتهديدى كى أقوم بعمل واجباتى، وأحيانًا، كانا يصفعاننى. وكنت أصرخ إلى أن يعطيانى عدة الرياضة".

وهكذا، وبمساعدة القواعد الغزيرة والواضحة، ومع المراقبة المستمرة للتأكد من اتباعه للقواعد بحذافيرها، وأيضًا لجدول مقسم إلى أجزاء، يغطى كل منها خمس عشرة دقيقة، لكى تقوم بمدحه على كل فعل قام به كما ينبغى، بعد فترة مناسبة: بدأ الولد فى اكتساب المزيد من السيطرة على النفس. وأصبح بإمكانك رؤية الفخر فى عينيه وهو يرى رضى واستحسان الآخرين.

ووجدت فى أثناء حضورى للدروس فى فصله مع مجموعته. أنه من السهل على أى من الوالدين أن يتصرف بطرق قد تبدو طبيعية، ولكنها غير مفيدة أو مساعدة. فحين وصفت طفلاً بأنه مشاغب، تم تذكيرى بأن علىّ أن أتجنب إصدار أحكام على الأخلاق، وأن أتحدث فقط عن "سوء السلوك".

وفى مناسبة أخرى، ساعدت طفلاً كان قد حاول الإجابة على سؤال ثلاث مرات متتالية، ولكن تم توبيخى، وقيل لى: "باستطاعته الإجابة وحده، لا تفكرى عنه".

وفى حادثة تالية، اشتكى طفل من آلام فى الظهر، وكنت على وشك أن أفرك له ظهره وأتعاطف معه، ولكنها أوقفتنى ومنعتنى قائلة: "أقول للأطفال جميعهم، إننى لا أهتم أبدًا بأوجاعهم وآلامهم، إلا إذا لزم الأمر أن أطلب لهم الإسعاف".

وعندما احتججت بأن هذا يبدو تصرفًا قاسيًا إلى حد ما، شرحت لى: "اجعلى التركيز على العمل الذى يقومون به من خلال مدحهم وصفيًا لأنهم استمروا فى العمل، بالرغم

من أوجاعهم أو متاعبهم، فأنا لا أتجاهل آلام الظهر، ولكننى أنمى لديهم روح المثابرة والاعتماد على النفس.

وترى نويل، ما إن يتعلم الطفل التركيز ويشعر بمزيد من الثقة بنفسه، حتى تصبح جميع الإنجازات، التى كانت يومًا ما، بعيدة الاحتمال وغير واردة، متاحة وفى متناول يده.

نصائح لإنشاء بنية تأسيسية فى المنزل:

•هيئى النظام والترتيب فى المساحة المخصصة للطفل، فتقول نويل: "ينبغى أن يكون هناك مساحة واسعة لكل شىء فى غرفة الطفل يسهل الوصول إليها". وتضيف: "فأنا أفضل الأرفف على الأدراج لأنها تمكن الطفل من رؤية الأشياء فى مكانها المناسب".

•كونى دقيقة عند إعطاء تعليماتك: لا تقولى للطفل "نظف غرفتك". وإنما قولى له "ابدأ بإزالة جواربك، وضعها فى سلة الغسيل".

•والأفضل من ذلك، بما أن الأطفال لا يتعلمون شيئًا تقريبًا إذا قمنا نحن بالحديث، أن تدفعه إلى استخدام عقله للتفكير فى ترتيب الأحداث بنفسه بأن تسأليه: ماذا يحدث أولاً، وماذا بعده، وما الذى يحدث أخيرًا؟

•توقعى هفوات فى الذاكرة، ولذلك عليك تهيئة ابنك للنجاح فى تنكر الروتينات والعادات اليومية، من خلال تكرار الحديث عنها،على أن يقوم الطفل بالشرح قبل البدء فى العمل.

•اتركى للطفل حرية الاختيار، ولكن فقط، فى المواقف التى يمكنك تقبلها مهما كان هذا الاختيار.

•اعرفى مستوى الطفل الحقيقى فى مدى إتقانه وتحكمه فى الأعمال الأكاديمية والعملية – وليس المستوى الذى تودين أن تتخيلى أنه وصل إليه.

كيف يشعر الطفل المتعب؟

قد يكبر الطفل الذى يعانى من مشكلة ما، سواء كانت تعليمية أو سلوكية، بالشعور بأن كل ما يفعله يعتبر خطأ أو كارثة. ويفكر "ما هى مشكلتى ؟" فهو يتجاوب بقدر استطاعته، ولكنه يقابل بالرفض والسخرية، فيصبح غاضبًا من نفسه ومن العالم الذى يتوقع منه أن يتصرف مثل باقى الأطفال فى سنه.

يعتبر الاستماع بانتباه، أى إعادة قول أو ترديد ما يقوله الطفل، وسيلة مجدية تساعده على الإحساس بأننا تفهمنا ما قاله ولا نلومه على الخطأ. وقد عَلّمت نويل والدىّ طفل فى الخامسة من عمره، كان يعانى من مشكلة فى الانتباه والتركيز، استخدام هذا الأسلوب وكانت النتيجة إيجابية. وتذكر الأم أن ابنها كان يتعرض دائمًا إلى المشاكل فى المدرسة، فهو دائمًا فى المكان الخطأ، فى الوقت الخطأ فى المدرسة — وهى المشاكل المعتادة المنتظرة من أطفال على شاكلته، ووصفت حالته بقولها: "كان يعانى من عدم التقدير لنفسه. وما جعل الموضوع أكثر صعوبة حالة أخيه الأصغر الذى كان يدخل ويخرج من المستشفى باستمرار لحالة الربو التى كان يعانى منها، كما كانت الضمادات تلفه من رأسه حتى قدميه بسبب (الأكزيما) المرض الجلدى الذى كان يعانى منه. فكان يحتاج إلى الكثير من الاهتمام والرعاية، مما جعلنا عاجزين عن توفير الجهد الكافى والحزم والثبات بالقدر الذى كان ينبغى علينا تقديمه لابننا الأكبر".

ولكن نويل أحدثت تغييرًا جذريًا فى طريقة إدارة المنزل عند هذين الوالدين، حيث تقول الأم: "بدأنا بملاحظة الأشياء التى يفعلها بشكل صحيح"، وأضافت: "ومع اتباع هذا الأسلوب، أصبحت المسألة أكثر متعةً. فقد تعلمنا أن ندير المنزل كفريق. وأشركنا المدرسة فى هذه العملية بأن طلبنا منهما إيجاد ركن هادئ ليحرق فيه أعواد الخزامى المهدئة ويستنشقها، وأن يسمحوا له بالركض فى الملعب عندما يشعر بالحاجة إلى ذلك. وكان الأصدقاء حين يأتون لزيارتنا يضحكون، أحيانًا، لأننا نلتزم بتنفيذ القواعد ونراقب النتائج ويشاهدون العادات اليومية مكتوبة ومعلقة على حوائط المنزل لكى يعرف ما عليه فعله، ولكنهم لاحظوا أيضًا أنه تغير بشكل كبير؛ لدرجة، أن البعض منهم أخذ يتساءل إن كان قد تم علاجه بالتنويم المغناطيسى".

" ما أن بدأنا نتفهم شعوره وأحاسيسه بشكل أكبر، حتى أصبح بإمكانه أن يقول لنا إن كان يشعر بالملل، أو إن كان بحاجة للتنفيس عن طاقته. وفى المدرسة كان من المتعارف عليه، أنه ولد مشاغب. صحيح أنه الآن ليس بملاك، ولكنه يبدو أكثر سعادةً وهدوءًا وأكثر ثقة ووعيًا بنفسه ".

هل تعتبر اللجوء إلى الطبيب النفسى فكرة جيدة؟

سألت لوك إن كان يرى أن اصطحاب طفل، شديد الاضطراب إلى طبيب نفسى، حل مفيد، فأجاب: " إننى واقعى بالنسبة للتحليل النفسى. فأنا بكل بساطة أعتبر أى شىء يمكن أن يحدث تغييرًا وتحسنًا فى سلوك الأولاد فكرة جيدة، ولكن قبل أن نصل إلى هذه الأبعاد، قد تكون فكرة جيدة مناقشة الأوضاع التى تشتكين وتريدين التدخل لحلها وأسبابها مع آباء آخرين. فإن كان الطفل يؤذى نفسه، فهذا بالطبع يتطلب اتخاذ إجراء سريع على المستوى المذكور أعلاه، أما إن كان لديك ابن فى الثامنة من عمره ولا يستمتع بإنجاز واجب الرياضيات، فاتخاذ مثل هذا الإجراء، مبالغة شديدة.

" الخطر فى إرسال الولد إلى معالج نفسى، قد يقوى الفكرة بأنه السبب فى مشاكل الأسرة، لذلك حين يتم استدعائى لمساعدة طفل مضطرب، أصر دائمًا على طلب لقاء أفراد الأسرة جميعًا، حتى لا يشعر الولد المعنى ويعتبر نفسه أنه هو المشكلة ".

"وغالبًا ما يكون السبب فى صعوبة الطفل وسلوكه المتعب سوء أفعال الوالدين معه- فأنا أرى الشعور بالراحة تغمر وجه الولد حينما أنكر، بأن على الآباء بذل جهد أكبربكثير مما يبذله الولد. فالأولاد يأخذون كل شىء على محمل شخصى – من أول فقدان الأب لوظيفته إلى طلاق الوالدين – ويرون أن حدوث هذه الكوارس يقع على مسؤوليتهم أو بسببهم. وهذا هو تمامًا شعور الأولاد الذين تم الاعتداء عليهم - فإذا كانوا يلومون أنفسهم على ظروفهم ، فمن الممكن لأى ولد فعل ذلك".

ويضيف لوك: "بغض النظر على المساعدة التى تسعون إليها، ما يهمنى هو الشخص الذى يقوم بالمساعدة أكثر مما تهمنى الأساليب التى تم استخدامها. فليس مهمًا إذا تحدث الطفل إلى البستانى أو إلى رئيس المدرسة أو إلى محلل نفسى: ما يهمنى، هو هل هناك تغيير فى سلوك الولد أم لا؟".

تشير نويل إلى أن الاختصاصيين لا يملكون تاريخًا حافلاً فى مساعدة الأولاد، وهذا: "لأنهم لا يركزون على دفع الآباء إلى تغيير عاداتهم، وإنما يركزون على تشجيع الولد على الحديث والإفصاح عما يشعر به. وهذا فى حد ذاته مسببًا للمشاكل، لأن الأولاد بطبيعتهم غير ناضجين، وعادةً ما يكونون حائرين ومرتبكين وغير قادرين على التعبير عما يشعرون. وهناك صعوبة أخرى، وهى أن التركيز على المشاكل قد يجعل الناس ملتصقين ومحاصرين بها. وأنا أظن، أن التركيز على الحلول، وسيلة بناءة وأكثر إيجابية".

كيف يمكننا مساعدة أشقاء الطفل المتعب؟

يشعر عادة الإخوة والأخوات بمشاعر قوية ومعقدة تجاه الطفل المتعب. فهم يريدون مثل والديهم، شقيقًا يفخرون به، ويتمكن منهم الشعور بأن الآخرين يلومونهم بسبب سلوكه غير المقبول. فهم لا يريدون أن يستمعوا لقول الأولاد الآخرين مثلاً: "أختكم غريبة الطباع"، ويشعرون بالحرج لأن هذا الطفل المتعب مفروضًا عليهم، حين يُطلب منهم ضمه ليشاركهم فى ألعابهم.

وغالبًا لا يحبون اصطحاب الأخت المتعبة معهم، لأن عليهم مراقبتها طوال الوقت. وبالرغم من أنهم يساعدون فى المواقف الحرجة – فهم يتفهمون الوضع – إلا أنهم يشعرون غالبًا بالضيق. وقد يصعب عليهم التعبير عن كل هذه المشاعر، لذلك، فالخطة الفضلى هو استخدام الوالدين لأسلوب الاستماع بانتباه. ليس على فترات متباعدة بل بشكل متكرر ومستمر. وتقول نويل: "إن مساعدة الطفل على حل مشاكله، يستغرق دائمًا فترة أطول مما نتصور".

هل ينبغى أن أقلق على الطفل السهل؟

فى أثناء إحدى الزيارات المنزلية، وبينما كنت أتعارك بحماقة مع أحد أبنائى المتعبين، كانت نويل توجه انتباهًا أكبر نحو إحدى بناتى التى كانت تلعب دور الآنسة المثالية. فكانت تعرض المساعدة، وتتحدث بمنتهى الرقة واللطف والجاذبية. وقد لاحظت نويل أنها تفعل كل ما تريد دون محاسبة، لأنها كانت تفعله وهى ترسم ابتسامة مشرقة على وجهها. فنصحتنى نويل: "عليك البدء بإلزام هذه الطفلة الهادئة (السهلة) باتباع القواعد، وستجدين أن الطفل المتعب والصعب سيصبح أقل غضبًا وأكثر طاعة".

نصائح للتعامل مع الأولاد المتعبين:

- الاستماع بانتباه إلى الولد عندما تشعرين بأنه قد يكون منزعجًا أو مضطربًا. وابحثى، ما هى الأفكار الدفينة التى تتسبب فى مثل هذا السلوك المتعب؟.
- يدفعك الأولاد المتعبون إلى فعل ما يعتبر أنه الأفضل على المدى البعيد، وأن تتصرفى بتخطيط واستراتيجية صحيحة. وسيستفيد من هذا الأسلوب أيضًا الأولاد السهلين، الأقل إرهاقًا.
- انظرى إلى المشاكل السلوكية والمشاكل العصبية بشكل منفصل بعضها عن بعض إذا استطعت.
- ساعدى أبناءك على اكتساب أساسيات التعاون والاعتماد على النفس بشكل صحيح. قومى بالمديح الوصفى على كل فعل مطلوب فعله، وحتى على كل محاولة للقيام بفعل شىء بشكل صحيح. فعادة، يعرف الطفل ما ينبغى عليه فعله، ولكنه لم يتعود على فعله بعد.
- ابحثى عن بؤر التوتر، وقومى بالتفكير بأساليب لاستيعابها استعدادًا للنجاح، حتى تكون تلك اللحظات أقل انفعالاً.
- اللجوء إلى الفكاهة. حين يحدث خطأ فادح، وينفجر الولد، يمكن أن ينزع الضحك فتيل المشكلة – مادام أنه لا ينطوى على السخرية أو الاستهزاء. فالضحك يبعث برسالة غير معلنة، وهى أن الحياة بالأساس مشرقة ومليئة بالمرح، بالرغم من مصاعبها.
- عاملى الولد المتعب كما تعاملين أولادك الآخرين. فذلك سيساعده، وسوف يقلل من الضغينة والاستياء بين الأشقاء.

هل يسبب البنون مشاكل أكثر؟

يشعر الكثير من الوالدين، فى هذه الأيام، بالأسى بين بعضهم بعضًا، لأنهم رزقوا بالبنين دون البنات. إذ إنهم كما يبدو، أكثر وقوعًا فى المشاكل، وتصعب السيطرة عليهم. فهم دائمًا فى شجار مستمر (خاصةً إن كانا أخوين قريبين فى العمر.)ولا يبدو أنهم قادرون على الجلوس فى هدوء، ويقومون بتكسير الأشياء، ويحدثون الفوضى، ويغضبون، وغالبًا يجدون أنفسهم واقعين فى المشاكل فى المدرسة، وغالبًا يعانون من اضطرابات ومشاكل فى التعليم أكثر من البنات.

وتساءلت ما إذا كان كل من نويل ولوك يشعران، بأن آباء البنين جديرون بالشفقة، أو هل ينبغى معاملة البنين بشكل يختلف عن معاملة البنات؟ يُعتبر لوك متخصصًا فى مشاكل البنين. فقد أدى طلاق والديه، وهو فى التاسعة من عمره، إلى أنه أمضى مراهقته دون قدوة ثابتة من الرجال. وعاش بشكل عشوائى ومتقلب لعدة سنوات قبل أن يجد لنفسه هدفًا فى الحياة. ويقول: "لا أظن أن البنين أكثر صعوبة، ولكن مجتمعاتنا تبرز مشاكل البنين أكثر".

"تتنوع أعراض هذه الاضطرابات ما بين معدلات الانتحار إلى النتائج التعليمية. وبينما كان للحركات النسائية تأثير كبير على ما نتوقعه من البنات، لم تترك الحركات الذكورية نفس التأثير. فلا يعرف الرجال حتى الآن موقعهم : فبعضهم يعتبر نفسه ويتصرف كأنه الممثل "جون واين"، وهناك البعض منهم مائعون وحساسون، من المنتمين للعصر الحديث، كما أننى أعرف عددًا لا يحصى من الرجال الذين بلغوا سن الثلاثين أو الأربعين من العمر، ولا يزالون غير مهتمين بتحمل المسؤولية، لأنهم لم يتدربوا عليها حينما كانوا صغارًا".

وبوصـفها معلمة، تدرك نويل أن نظام المدارس لا يناسب البنين، كما يناسب البنات. وتفسر ذلك بقولها: "فالنظام المدرسى يعتبر البنين أقل كفاءة من البنات. لأنهم متأخرون عنهـن فـى اللغة وفـى المهـارات الاجتماعية والمهـارات الحركيـة الرفيعة مثـل الكتابة". وتضيف: "وبسبب ذلك يصبحون أكثرعرضة للعقاب وللتذمر من عدم كفاءتهم، مما يؤدى، دون قصـد، إلـى شـعور البنيـن بالغبـاء، وهذا لا يسـاعدهم على اكتسـاب المهـارات التى يحتاجونها.

وتشـرح نويـل: "ولكن،هناك تفسـير لسـبب بـطء تطـور البنين فى مجـالات معينة، فلـدى البنيـن ثلاثون بالمئـة زيادة من القوة العضـلية، ويُكرس جزء كبير مـن عقل البنين للاهتمـام بهـذه العضـلات، مما يجعل هـذا الجزء، غير قـادر على تنمية المهـارات اللغوية والاجتماعيـة والحركية الدقيقة. وبالطبع فى هذه الحالة، يتحدث البنون بصـوت أعلى من البنات، وينتزعون الأشـياء، ويدفعون ويشدون، وبالتالى فهذه التصرفات تجعل الوالدين والمعلمين فى غاية الانزعاج، خاصة الأمهات والمعلمات".

فالبنون الذين لا يسمح لهم باستخدام عضلاتهم الزائدة استخدامًا كافيًا سيوجهونها بشـكل خاطىء نحو سلوك سـيئ وشغب. وسيكتسبون عادة السعى وراء جذب الانتباه من خلال التخريب والسـلوك المزعج، ومع الوقت، سيصـبح هذا السـلوك أكثر سـوءًا. وعلى حد سـواء، إن لم يتم مسـاعدتهم على تنمية المهارات الاجتماعية، وإن لم يجدوا طرقًا آمنة للتعبيرعن غضـبهم وشـعورعم بالإهانة، فقد يصـبحون من الإرهابيين، وهى مشكلة أكثر شيوعًا بكثيرعند البنين،عنهاعند البنات.

"والشـىء الخطير هو أن ثقافة قلة الإنجاز تصـبح هى الأكثر رسـوخًا" كما تقول نويـل. "فيصـبح المثل الأعلـى والقدوة، هـو الأقوى عضـليًا والأكثر عنفًـا. ويؤثر هؤلاء البنـون الذين لديهم مشـاكل تعليمية لم يتم معالجتها، على الآخريـن، ،يجعلون عدم العمل والإنجاز شـيئًا مثيرًا. وعلى الرغم من أن البنين يسـتمتعون بالنجاح، فإنهم لا يريدون أن يراهم الآخرون وهم يبذلون الجهد للحصـول عليه، فهم يفضـلون شـق طريقهم بصـعوبة عـن أن يكونـوا غيـر مثيرين. ويهدفون لتحقيق ثـلاث نقاط، بدلاً من بـذل الجهد فى مقابل

عشر نقاط على الإنجاز. وبالرغم أن البنين يريدون كسب رضاء الوالدين، فإنهم يشعرون بالتمزق والحيرة، كما لو أنهم خذلوا أنفسهم وكذلك أحباءهم. ولا يعرف الوالدان كيفية تغيير أثر هذه الثقافة".

"إذا ما لجأ الوالدان لاستخدام المهارات الستة عشرة،الذى أتينا على ذكرها أنفًا، فسيصبح البنون، بما فيهم المراهقون منهم، أقل عبودية لتقليد هذه الثقافة السيئة. ستزداد ثقتهم، واعتمادهم على أنفسهم، وأكثر احترامًا لرغبات الآخرين. وبناء عليه، يبدؤون بالشعور بالفخر لأنهم بذلوا ما فى وسعهم. وبالطبع كلما كان ابنك أكبر فى السن عند مباشرتك بانتهاج هذا البرنامج، تطلبت عملية التغيير على الأرجح فترة أطول. ومع هذا، لن يفوتك الوقت أبدًا، لإحداث التغيير".

... عندما أتذكر آلام الطفولة... أتذكر آلام الوحدة والملل والهجر والخزى والنبذ والخوف.

●ستيفن فراى، ممثل وكاتب.

هل يحتاج البنون إلى الرجال لتوجيههم؟

"يحتاج البنون إلى وجود الرجال حولهم"، كما يقول لوك، "لأن الرجال عادة، يكونون أكثر مباشرة. إذا شاهدت امرأة صبيًا يضرب شجرة بعصاة، غالبًا، فستتوقف وتقول له: "هذه ليست فكرة جيدة لأنه...). أما الرجل فسيقول له زاجرًا: "أنت يا ولد، لا تفعل هذا". ويفتقد البنون إلى الكثير إذا لم يمروا بتجربة هذا الأسلوب المباشر. فهم لا يحبون أن يُشرح لهم كل شىء بالتفصيل، لأن هذا يشعرهم بالخجل والغضب".

"يقول الناس عادةً سيظل الصبيان صبيانًا"، تقول نويل. "عندما يقولون ذلك، فهم عادة يوجهون انتباههم فقط للنواحى السيئة من سلوك الصبيان ولا يلتفتون للنواحى الإيجابية. ويبدو أحيانًا كما لو أن نصف الجنس البشرى يتصرف بشكل خاطئ، على حين قد نكون نحن المخطئين فى عدم تعاملنا معهم بحساسية كافية أو لعدم تقديرنا لقدراتهم".

ومن مشاكل البنين أن النساء عادة هن اللاتى يتحملن المسؤولية الكبرى فى تربيتهم، حتى مع وجود الأب فى المنزل. "فعادةً، لا تعرف الأمهات كيف تتعامل مع طاقة البنين وميلهم للمخاطرة"، كما تشير نويل: "ولذلك يحاولن السيطرة عليهم، ولكن احتواءهم لا يعتبر خطة فعّالة ومؤثرة. فالمدرسات قد لا يتفهمن احتياجات البنين للحركة الجسمية، فقد بينت الأبحاث أن البنين يتعلمون بشكل أفضل إذا سمح لهم بالتحرك حول المكان بشكل أكثر. ولكن القليل من المدارس تسمح بهذا، لأنهم يفترضون العنف ويخافون من إثارة الشغب، ولكن ليس بالضرورة أن هذا ما يحصل".

كيف نساعد صبيًا شديد العنف والفوضى؟

عندما يتم استبعاد الصبيان المزعجين عن المدارس ويأتون إلى مركز التعليم الجديد، يُطلب منهم القفزعلى منصة للنط خلال بعض الحصص. هذه التمارين تساعدهم على التخلص من الطاقة الزائدة والتملل، كما أنها تعتبر تدريبًا مفيدًا لبقية تلاميذ الفصل كى يتعلموا ضبط الذهول، واللهو الخارجي، والتركيز على ما يفعلون. وتقترح نويل، أن يضيف الوالدان والمعلمون بعض الأنشطة الرياضية فى الجدول اليومى للأولاد الذين قد تؤدى طاقتهم العالية إلى سلوك يزعج الآخرين. وتُؤكد: "لا تقوموا فقط بتوفير تلك الفرص للتخفيف من الطاقة، وإنما اجعلوها إلزامية. قد لا يعرف الأولاد أن هذا ما يحتاجونه فى الوقت الحالى، وإذا ما جعلت الأمر يبدو كاقتراح فقد يرفض الولد ممارستها .أصروا على تنفيذها".

لماذا يكون البنون عديمى الفائدة فى الأمور المنزلية؟

تشتكى الكثير من السيدات من عدم فائدة الرجال فى البيت، ولكن يشير كل من لوك ونويل إلى أنه غالبًا تعود المسؤولية على النساء فى هذا العيب، لأنهن يفعلن ويقدمن لهم الكثير، وبشكل زائد عن الحد. وعادة، فالبنات أسرع فى تقليد أمهاتهن عن البنين لآبائهم- خاصة إن كان الآباء لا يفعلون الكثير. وتميل الأمهات إلى الاعتقاد، أن تنظيم الفوضى التى يحدثها البنون أقل توفيرًا للجهد من المواظبة على أمرهم بفعل، لن يقوموا بتنفيذه.

تقول نويل: "عـادة، يتذمر الوالدان من البنيـن لأنهم غير منظميـن ومرتبين وواعين بما ينبغى عليهم فعله، على عكس البنات اللاتى يماثلونهم فى السـن، فإذا وجدناهم غير مرتبين، فقد نغرقهم بالأوامر، مما يجعلهم عاجزين عن فعل أى شـىء. وإذا وجدناهم غير متفاهمين ومتفاعليـن معنا، فقد نفترض أنهم لا يسـتطيعون التعبير عن مشـاعرهم إلا من خلال ركل الأشياء والفوضى. كما لو أن لديهم احتياجًا بيولوجيًا فطريًا للعراك. مما يدفع الآباء إلى التذمر أو التملق، وأخيرًا إلى الضرب".

بعد ذلك، يقتنع البنون أنهم بالفعل سـيئون ومشـاغبون وعاجزون عن فعل أى شـىء بشكل سليم. ويصـبح الامتناع عن المسـاعدة بمثابة وسام شـرف. فيهيمون فى الحياة منتظرين الإرشادات أو منتظرين الشخص الذى سيزيل الفوضى من بعدهم، لأنهم اعتادوا أن يرموا مسـؤلية كل شيء فى حياتهم على أمهاتهم، لدرجة أنهم يغضبون إذا طلبت منهم أمهاتهم يومًا أن يجدوا عدة الرياضة التى لا يعرفون مكانها. وعندئذٍ يقعون فى مشكلة عدم العثورعليها. ويصبح غضبهم مبررًا، لأن الأم فجأة قامت بتبديل الأدوار".

ويضـيف لـوك: "يقف الآباء عادةً فى صـف البنين ضـد الأمهات، لأنهـم يجدون من المزعج سماع الأم وهى تتذمر من كثرة الأعباء المنزلية من تنظيف وترتيب. وقد سـمعت آباء يقولون على مسمع من أبنائهم عبارات مثل: "إنه لا يؤذى أحدًا بعدم تعاونه"، أو "لقد كنت مثله تمامًا". فإذا شـعر الابن أن عدم انصـياعه للمسـاعدة والترتيب شيئًا تتذمر منه الأم، ولا يلقـى اهتمامًـا عنـد الأب - الذى هـو بدوره، لا يقوم بأى نوع مـن أعمال الترتيب والمساعدة- فلن يرى الولد أن هناك أىَّ ضرورة للتغيير".

يؤكـد كل مـن نويل ولوك أن الجميع سيصـبح أكثر سـعادة إذا تشـارك الوالدان فى تحمل مسـؤولية إصـرار أبنائهما علـى عدم المسـاعدة وحاولا إصـلاحهم باللين، مع بذل بعض الجهـد عن طريق الإيجابية والحس الفكاهى لتدريبهم على العادات الحسـنة بدلاً من التأرجح بين التسامح والتذمر.

كيف تساعد ابنك كى يصبح أكثر كفاءة؟

يأتى إلى لوك باستمرار، آباء يطلبون منه مساعدة أبنائهم الفاترين الذين ينقصهم الحماس. فيقول لهم: " الدافع أو الحافز يتبع العادة"، ويضيف: "لم يفت الوقت أبدًا لتعلم عادات جديدة".

ويعتبر نفسه مثالاً حيًا على هذا: فحين كان شابًا فى الثامنة عشرة من عمره، لم يكن قد أنجز الكثير فى حياته، بل كان قد فشل فى دراسة المستوى الرفيع الذى يؤهله للدخول للجامعة. ومع هذا مع التصميم والإرادة، أصبح الآن يدير أكثر من مشروع، بعدما اكتسب مهارات جديدة وهو فى سن الرشد بالاعتماد على نفسه. ويقول: "اضطررت لفعل ذلك بنفسى، ولكن، بالطبع سيكون أسهل على الأولاد إذا قمتم بمساعدتهم على إيجاد الحافز وهم لا يزالون صغارًا فى السن. وهى عملية تتطلب منكم بذل بعض الطاقة ولكنها ليست مجهدة للدرجة التى يتصورها الوالدان".

وتتفق نويل مع هذا الرأى، ففى إحدى محاضرات الأمومة والأبوة، تساءلت إحدى الأمهات إن كان بإمكانها دفع ابنها العصبى لإنجاز واجباته المنزلية. فأجابتها نويل: أنت على الأرجح تفكرين: (ترى هل أقسو على ابنى بإصرارى هذا؟ هل علىّ فعلاً التصرف بهذا الشكل؟) ثم أضافت: "الواقع، على النقيض تمامًا من هذا. فمن القسوة السماح للأبناء بالانحراف إلى عادات غير منتجة، والإصرار هو الأسلوب الصحيح والمثالى، إذا كنت تحبينهم فعلاً. قد تضطرين للانتظار ساعات حتى يحمل كتابه فى المرة الأولى، ولكن فى غضون ثلاثة أو أربعة أشهر، سيفعل ذلك دون أن يحتج. وإن لم تعالجى المشكلة فورًا، فقد تظل إلى الأبد".

تحدثت أم أخرى عن ابنها الذى كان يقع دائمًا فى المشاكل فى مدرسته الداخلية، حيث قالت: "كان يتم توبيخه طوال الوقت، حتى انتابه الشعور أنه ولد سيئ السلوك ينتمى لأسرة حسنة السلوك. وهذا ما جعله يتصرف حسب السمعة التى أصبح يتصف بها.. كانت درجاته منخفضة لأنه كان يسلم واجباته متأخرًا، فلا يتم تصحيحها".

شجعتها نويل على أن تتخذ موقفًا، وهكذا أخبرت الأم المدرسة أنها سوف تتصرف لحل المشكلة: وشــرحت الموقف قائلة: "ألزمت ابنى بأن يتصل بى فى الثامنة صباحًا كل يوم ليؤكد لى أنه بالفعل سلّم واجبه. لم يجد مســألة ترتيب أموره شيئًا سهلاً، ولكن فكرة أنه سيكون عرضة للمحاسبة وإشــراكى فى الأمر وجعلى مسؤولة ساعد على انتظامه فى أداء الواجب. وســرعان ما حصــل على أعلى الدرجات، وأصبح من الأوائل فى الفصل بعد أن كان ترتيبه الأخير".

نصائح للتعامل مع البنين:

•لا تتركى للولـد مســؤولية التغييـر، فهنـاك ميلٌ عنـد الآباء للاعتقـاد: "ما الذى يجعلنى أهتم إن كان هو نفســه لا يهتم؟ ســوف يتعلـم عاجلاً أو آجلاً مـن أخطائه". ولكنه قد يتعلم الدرس الخطأ.

•يحتاج البنون وقتًا أطول لاكتساب مهارات معينة. اجعلى توقعاتك واقعية. وتذكرى أن القوة العضلية الأكبر عند البنين فى سن مبكرة ليست مشكلة، بل فى صالحهم.

•قومى بمدحهم مدحًا وصفيًا على كل ما يقومون به بشكل صحيح، وهو أمر قد لا يكون من الســهل عليهـم فعله كما هو الحال بالنســبة للبنات. يقول لوك: "لاحظى سـلوك البنين المشاغبين حينما يتحدثون بصوت منخفض بدلاً من الصراخ، حينما يسيرون داخل المنـزل بـدلاً مـن الركض، أو حين يجلســون فى هدوء بـدلاً من منازعاتهم على أى شــىء. لاحظى أدق الأفعال الصحيحة وامدحيهم عليها، وسرعان ما ستحصلين على المزيد منها".

•قد تكون النساء أكثر تسامحًا مع البنين، ولكنهم أيضًا أكثر انزعاجًا من طاقتهم التى يصـعب السـيطرة عليها. قد يفهم الرجال البنين بشـكل أفضــل. فإذا كان الأب غائبًا أغلب الوقت، ولم يكن هناك مدرسون من الذكور، فعليك إيجاد قدوة أخرى من الرجال.

•قـد تصـبح مشـاعر الصـبيان سـلبية تجـاه أنفسـهم إذا قيـل لهـم باسـتمرار إنهم "مشاغبون". يساعد الاستماع بانتباه على جعلهم منفتحين ويعبرون عن هذه المشاعر.

ويحـذر لوك: "لا يتحدث البنون عن مشـاعرهم بنفس السـهولة والانفتـاح الذى تتحدث به البنات". ويضيف: "وأفضل وسيلة لمساعدتهم على فتح قلوبهم هو إشراكهم بالعمل معكما بأى شـيء، مثل غسل السيارة. فهم إذا شعروا بأنهم مفيدون، فسيفتخرون بأنفسهم، مما يمكنهم من سهولة التعبير عن مشاعرهم.

•أرشـديهم إلـى طـرق آمنة للتعبيرعن غضـبهم وخيبة أملهم، مثل لكم الوسـائد أو القفـز،أو الركض لمسـافة طويلة خـارج المنزل. سـاعديهم على الاعتراف بغضـبهم، ولكن مع فصل العاطفة عن الفعل، فردود الأفعال السريعة هى التى توقع البنين عادة فى المشاكل.

•يقـول لـوك: "الاقتداء"هو الطريقة الأفضـل لمسـاعدة الصـبى كى يكـون وديعًا ومهذبًـا وكريمًـا ومفيدًا". (ما يقصـده لوك هنا، تقليـد القدوة من الرجـال العظام، وليس تقليد سيرعارضى الأزياء على منصة العرض).

•على الوالدين الذين تتعارض أفكارهم حول كيفية معاملة البنين أن يجلسوا سويًا للاتفـاق علـى القواعد. فإن كان عليـه إنجاز واجبـه المنزلى، فعلى الأب ألا يطلق سـراحه للعب كرة القدم. ويُطبق الأسلوب نفسه فى مسألة المساعدة فى الأعمال المنزلية.

•يغضب البنون عادةً لأنهم لا تربطهم بأبيهم علاقة قوية. فكل منهما بحاجة للوقت الكافى والمحدد ليقضياه سويًا، ويمارسان الهواية التى يحبانها.

•يعلـم اللعـب العنيف البنين كيفية التعامل مع الإصـابات، كمـا يعلمـهم عدم إيذاء الآخرين. وإضافة لذلك، فهو يهدئ من الغضب والانفعال.

•لا تعتبر المنافسـة مع الآخرين أمرًا غير صـحى، ولكنه قد يسـبب القلق. لذلك عليـك مسـاعدتهم على التركيـز لتكون المنافسـة مع أنفسـهم وليس مـع الآخرين لتحقيق أفضل ما عندهم.

•إذا وقع البنون فى المشـاكل، فاسـتمعى إلى وجهة نظرهم بانتباه دون اللوم أو إعطاء نصـائح. اتركيهم يفكرون فى حلولهم الخاصـة: فحل المشـاكل شخصيًا يساعدهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم.

• لا تعتبرى السـلوك الصـعب أو المهين أو الذى وجه بنبرة تهديدية، مقصـودًا لك شخصيًا.

ماذا عن البنات؟

لقد لاحظت نويل أن البنات لا يقعن فى المشـاكل بالقدر نفسـه الذى يقع فيه البنون، ولكن هذا لا يعنى أنهن ينصـعن دائمًا لفعل ما يريده منهن الوالدان والمدرسـون. ولكنهن يملن أن يكون عصيانهن مخفيًا، وهكذا يتفادين العواقب. فهن يتلقين المديح باستمرار عن جمالهن وحسن سلوكهن ووضوح ألفاظهن. وبرأى كل من نويل ولوك أنه، إذا ما واجهت الفتيات أى مشكلة فى مجتمعنا الحاضر فهى نابعة من رغبتهن للارتقاء إلى أعلى مستوى من التوقعات فى المنزل والمدرسة.

فمنـذ سـن مبكرة، تقوم البنـات بتقليد تصـرفات أمهاتهـن أو معلماتهن، وعادة، يبـدون فـى مظهرهن الخارجى كشـكل مصـغر عـن البالغـات، بالرغم أنهـن مازلن فى داخلهـن أطفالاً مندفعات بشـكل تلقائـى ومحكومات بعواطفهـن الطفولية. تقول نويل: "يقال للبنات باستمرار أنهن قادرات على فعل أى شىء ولكن لا يتم تعليمهن كيف". فقد كانت هى نفسـها، فى طفولتها، تعتبر طفلة موهوبة، ولكنها وجدت أن الارتقاء إلى التوقعات المطلوبة عملية صـعبة جدًا، خاصـة لأن والديها لم يلاحظا أنها كانت بحاجة إلى المساعدة أو التشجيع.

يرى لوك، باعتباره رجلاً، أن المشكلة الأساسية فى تربية البنات هى محافظة الوالدين المفرطة علـى بناتهن. ويلاحظ لوك: " صـحيح، لقـد انخفض معدل اختطـاف الأطفال فى العشرين سنة الماضية، ولكن هذا ليس مفهومنا".

ويستطرد لوك: "وبالرغم من أننا فى مواقف متعددة، نعامل البنات والبنين بالتساوى، فإننـا فـى مجال الأخلاقيات نتخذ موقفًا آخر – خاصـة مع الوالديـن الذين فاتتهم الثورة الجنسـية. فمن المقبول لشـاب فى الثامنة عشـرة من عمره أن يشرب ويسقط ثملاً، ولكننا ربما، لم نصل بعد لمرحلة قبول مثل هذا التصرف من الفتاة. وكذلك فى السلوك الجنسى، فإذا سـألتنى بعد مرور عشـرين عامًا، فأنا متأكد أننى لن أتقبل رؤية ابنتى عائدة مع شـاب غير مناسب على دراجته النارية".

"إضـافة لذلك، فنحن مازلنا نعيش فى مجتمع يسـوده الرجال، وللفتيات الحق فى التسـاؤل: (كيـف تكون مسـتوياتنا العلمية أعلى وأفضـل مـن البنين فـى المدارس، ومع ذلك يحتل الرجال معظم المناصب العالية فى العمل؟)، هناك قضـايا أخرى بالنسبة للفتيات منها الموازنة بين حياتهن المنزلية والعملية. وأفضل ما يمكننا فعله فى هذه الحالة، هو أن نكون لهن مثلاً يحتذى به من خلال تجاربنا الشخصية".

الفصل الخامس

الظروف الصعبة

أليس من الصعب أن تكون العائل الوحيد الموجود طوال الوقت أو معظمه ؟ كيف تتعامل مع المرض أو الطلاق؟ كيف يمكنك تحمل المسؤولية. في حين يقوم الغير بالاهتمام بأبنائك؟

حتى ولو لم يكن الأبناء متعبين بطبعهم. إلا أن الظروف قد تعرضهم ليصبح مراسهم صعبًا، يصعب التعامل معهم. فالابن الأكثر هدوءًا قد يفقد صوابه، أو يصاب بالاكتئاب، إذا مر بظروف صعبة كالوفاة أو الطلاق أو حتى إزعاجات أقل أهمية في حياته.

تعتبر تجربتي المباشرة الأولى في هذا الموضوع محدودة نوعًا ما، ولكنها كانت مفيدة بل ومنيرة. منذ ثلاث سنوات، سقطت إحدى بناتي من على الدرج، وظلت بين الحياة والموت لمدة أسبوعين، في الوقت الذي كان الأطباء فيه، يحاولون معرفة أي عضو من أعضائها الداخلية قد تضرر نتيجة لوقوعها من علوٍّ بلغ حوالي عشرين قدمًا. وخلال هذه الفترة، في الوقت الذي لم أكن أغير لها فيه أمصال التغذية أو أرطب لها شفتيها، كنت أتصور ما كان يمكن أن يحدث لو أنها فارقت الحياة. لن تكون المأساة فقط في القدرة على التغلب على الحزن وضبط النفس، بل سيكون لهذا الحدث الحزين تداعيات على جميع أفراد الأسرة. كنت أعلم أنني سوف أختلف مع زوجي في التعبير عن حزننا، وغالبًا، ستكون النتيجة أننا سنصل إلى الطلاق مثل الكثير من الأزواج الذين كان عليهم التعامل مع

مآسي الحياة. ولأصبحت حياة بقية أبنائنا ألمًا وشقاء. ومهما حاولنا جاهدين إبعادهم عن الشعور بأحزاننا، كنت أعلم أنهم سيظلون إلى الأبد محملين بشعور، لا فكاك منه، باليأس، وبأنهم مقصرون لأنه سيستحيل عليهم الوصول إلى مستوى الطفلة، التى ستذكر دائمًا على أنها فى مقام القديسات.

ولحسن حظنا تعافت ابنتنا المصابة، ولكن منذ ذلك الحين، وأنا أكثر إدراكًا لسهولة شرخ أو فقدان السعادة فى الحياة الأسرية. ولذا سألت كلاً من نويل ولوك عن الأسلوب الذى يستخدمانه لمساعدة العائلات التى مرت بظروف صعبة وكيفية التعامل معها. بدأ كل منهما بمناقشة العامل المشترك الذى يربط الأحداث المحزنة جميعًا— ألا وهو التغيير.

فالأبناء لا يجيدون التعامل بسهولة مع التغيير: فهم مخلوقات يرتبطون بالعادة، ويشعرون بالطمأنينة والركون إلى الأشياء المألوفة، حتى وإن كان المألوف منزلاً مليئًا بالصراعات. يعتبرون أى تغيير تهديدًا شخصيًا، وبالتالى يميلون إلى لوم أنفسهم على أى ظرف خارج سيطرتهم. فالتغيير يؤثر بشكل قوى على الأبناء سواء كان مؤقتًا أو دائمًا؛ أو إن كان على وشك الحدوث أو مفاجئًا. فتسيطر عليهم المشاعر، فهم أقل قدرة على التفكير المنطقى فى المواقف والظروف التى تمر عليهم، لأن التعامل بالمنطق رد فعل ناضج، مبنى على التجارب، ولم يكتسبه الأبناء بعد.

عادةً، تكون نتيجة مرض أحد الوالدين أو الطلاق واحدة: على أحد الوالدين التعامل مع الموقف وحده. ولكن قبل النظر إلى كيفية التعامل مع هذا الموقف بطريقة لا تُفقد الابن فرصته فى الحصول على التدريب الذى يحتاجه، حدثنى كل من نويل ولوك عن الخلفية العاطفية لمواقف محددة.

الطلاق والانفصال

يتقابل كل من نويل ولوك مع الكثير من الآباء القلقين الذين أدت علاقاتهما الزوجية الفاشلة إلى شعور الأبناء بالحزن والتمزق الشديد. ويعتقدان أن هناك أسلوبًا للتعامل مع مثل هذه الاضطرابات حتى لا يشعر الابن بالذنب أو القلق. فيقول لوك: "يعتمد الأمر على الوالدين وعلى الموقف. فبعض حالات الطلاق تتسم بالفوضى؛ فهناك بعض الآباء أكثر إدراكًا من غيرهم مدى تأثير الطلاق على الأبناء". وتوافقه نويل مضيفة: "حتى فى الطلاقات التى تسير نسبيًا بشكل ودى، يميل الأبناء إلى لوم أنفسهم، أما إذا اتسم الطلاق بالفوضى أو العدائية والحدة، فلا شك أن الأولاد يعانون بشكل أكبر، لأنهم فى العادة يتلقون الرسالة غير المعلنة، أن عليهم الاختيار بين أحد الوالدين. فى مثل هذه الحالة يعترى الأبناء الشعور بالذنب وعدم الوفاء، والغضب من كلا الوالدين".

اهتمام لوك الأول، هو عدم انقطاع الاتصال بين الأبناء وأحد الوالدين الذى يرحل عن المنزل، والذى غالبًا ما يكون الأب، كما يحدث فى خمسين بالمئة من الحالات. فأحيانًا، ومن غير قصد يطلق الأب بدون قصد، الأبناء مع طلاقه لزوجته حينما يصبح منهمكًا فى حياته الجديدة ومن الممكن بناؤه لأسرة جديدة. وفى هذه الحالة يضطر الأبناء إلى مواجهة ليس فقط ألم الاضطراب وصعوبة العيش والكبر مع وجود أحد الوالدين فقط فى المنزل، بل أيضًا الشعور البغيض بأنهم منبوذون وغير محبوبين من أحد الوالين الذى نادرًا ما يرونه. ويأكد لوك: "يعمد الكثير من الآباء لعدم الاتصال لأنهم يظنون أن زياراتهم تزعج الأبناء. فالعديد من الآباء لا يحبون التعرض للمواقف العاطفية المؤثرة، ولكن حتى لو وصل الأمر إلى البكاء والنحيب، من المهم أن يوجد الآباء بشكل منتظم. عليهم المحافظة على وقت للاتصال متفق عليه سابقًا بين الزوجين، حتى لا يترك للابن فرصة التفكير ما إذا كان يريد رؤيته فى كل مناسبة أم لا".

تضيف نويل: "أعتقد أنه لا ينبغى أن يترك للأولاد حرية الاختيار فى رفض رؤية أحد الوالدين الغائبين: لأن هذا يحمل الابن مسؤولية زائدة عن الحد. كما يعطيه قوة وسُلطة، وهذا ليس بصحى لنفسيته. أحيانًا تقرر الأم أن الأب غير ملائم لدرجة أنها ترى أنه من الأفضل تحديد الاتصال قدر الإمكان بينه وبين أولاده. وأنا لا أتفق مع هذا الرأى. ففى هذه

الحالة، أنصـح باسـتمرار انتظام الزيارات الاعتيادية المتفق عليها سـابقًا، مع وجود أحد البالغين غير المتحيزين معهم دائمًا،ولكن بالقطع، غير الأم".

وقـد يحـدث أيضًـا – إذا ارتبطـت الأم برجـل آخر – أن تضـعه عن غير قصـد، قبل احتياجات أبنائها. وفى هذه الحالة وغيرها من المواقف تساعد المهارات الستة عشرة كلاً من الوالدين على تحقيق الأفضل فى المواقف المزعجة".

كنت دائمًا ما أريد أن أعيش مع أبى وأن يكون متفرغًا لى وحدى، والآن بعد أن حققت هذا، لا أريد أن أفقده.

•كيمبرلى، ابنة فنان الروك، رود ستوارت.

المرض والوفاة:

فى حـالات المرض والـوفـاة، يتوقع عـادةً من الابـن أن يتصرف كالبالغين، قبل الأوان، وينتظر منه الاستماع والتفهم والتجاوب مع مخاوف الكبار وقلقهم، وكما يتوقع منه أحيانًا، الاهتمام بمن بقى حيًا من الوالدين والذى أصيب بحالة من الذهول من هول الصدمة. تقول نويل: فقدان فرد من العائلة هو نوع من التغيير الذى يهز كيانها والتعامل معه مسألة صعبة للغاية، وتضيف: "وغالبًا لا يريد الابن إضافة المزيد من حزن الأم أو الأب المتبقى، بإلقاء عليه عبء مشاعره الخاصة، وخاصة مشاعر الذنب غير المريحة".

وتنصـح نويل كعلاج لهذه الحالة،الاسـتماع إليه بانتباه، وفى حالة الابن الذى يميل إلـى العزلة، أن تقضـى معه بعض الوقت لفعل شـىء مـا دون مبادلته الحديث. "ينبغى أن نُشـعر الابن، أن الإحسـاس بالحزن عند وفاة شـخص ما ليس خطأ، وأن جميع المشـاعر مقبولة، سـواء كانت مشـاعر الإحسـاس بالذنب أو بالغضـب. فأفضل وسـيلة للتعامل مع الآلام التعبير عنها. وما أن يعبر الابن عن أحاسيسه، ويشعر بأنه أصبح مسموعًا ومفهومًا ومقبولاً حتى يتخلى عنها.فالوسيلة الأفضل للخروج من الأزمة هو الدخول فيها".

كثيرًا ما يقلق الابن من موته هو شخصيًا. وقد يستنتج الوالدان هذا الخوف ويتعاملان معه. من المفيد قول الحقيقة للابن، لأن طمأنته وإخفاء الحقيقة لا يعتبر دائمًا شيئًا مفيدًا.

فهى بشكل عام، تجعل مشاعره أكثر سوءًا، وأكثر تكتمًا. وتشرح نويل السبب: "فكثيرًا ما يقوم الوالدان بتشجيع الابن وطمأنته لأنهما بدخيلة نفسيهما يشعران بالقلق، الذى ينتقل بدوره إلى الابن. كما أن تشجيع الابن وطمأنته تجعله يشعر بأن عليه ألا يقلق. وهكذا وبشكل فجائى، يجد الابن نفسه فى مواجهة مشكلتين: مشكلة قلقه الأساسية، بالإضافة إلى المشكلة الثانية وهى أنه من الخطأ أن يشعر بالقلق".

الشعور بالذنب هو أيضًا من المشاعر الشائعة بين الأبناء الذين يواجهون حالة مرض أو وفاة فى العائلة. يستاء الكثير من الأبناء الذين يمرون بهذه التجارب من الوالد المريض لأنه لم يعد بمقدوره إعطائهم الاهتمام المرغوب، أو من الشقيق المريض، لأنه يأخذ معظم الانتباه من الجميع. ولكن برأى كل من نويل ولوك، مهما كانت المشاعر التى تسيطر على الابن، لا يجوز أن يتخذها حجة لأن يسيىء السلوك. ويقول لوك: "قد تؤدى الزيادة فى التسامح والتعاطف إلى إنشاء نمط ثابت لجذب الانتباه بشكل خاطئ". ويضيف: "بعدها سيستمر الابن فى التصرف بشكل سيئ للحصول على المزيد من هذا الانتباه، وسيصبح محصورًا فى حلقة مفرغة".

يعتقد الناس أن (طفولتي)، كانت قمة فى السعادة والهناء (كما لو أننى كنت أنام فى سرير مغطى بالورود.) لا تفهموننى بشكل خاطئ. فقد كانت طفولتى بالفعل سعيدة، ولكن كان يبدو أننى كنت أمضى كل دقيقة فراغ فى المستشفى لزيارة إما أبى أو أختى.

تونى بلير – الذى أصيب والده بسكتة دماغية وشلل وهو فى العاشرة من عمره، والذى كانت أخته ساره تعانى من نوع مؤلم من التهاب المفاصل الروماتويدى.

التعامل مع المشاكل والتغلب عليها وهى التى يعانى منها العائل الواحد فى تربية أبنائه :

يعرف لوك من التجارب التى مر بها فى طفولته مدى صعوبة تربية الأولاد إذا كنت طفلاً قام أحد الوالدين فقط بتحمل مسؤلية إدارة المنزل، يومًا بعد يوم، دون أى دعم آخر. أما نويل، بوصفها ابنة من الجيل الثالث لعائلة اعتادت على أن يكون هناك عائلٌ واحدٌ فى

الأسـرة، فلـم تر بالتالى أى صـعوبة أو غرابة فى النشـأة فى بيت بعد طـلاق الوالدين أو فى تربية الأم للأبناء بعد الطلاق. ومهما كانت شـدة هذه الصـعوبات، فلا يرى كل من لوك ونويـل أى سـبب فـى أن تتخذ ذريعـة أو حجة لعدم حصـول الابن على التدريب الصـحيح فـى أثناء تربيته. إن نشـأة كل مـن البنين والبنات مع عائل واحد، قد تكون سـببًا فى عدم نجاحهـم أو انحرافهم عن الطريق الصـحيح، ولكنها لا تبدو مرتبطة بالطلاق فى حد ذاته، وإنما يرجع ذلك إلى الفقر وعدم توافر الإشـراف الصـحيح فى أثناء تأدية العائل المسؤول عن عمله وانشغاله عن أولاده .

يواجه العائلون الوحيدون مصاعب متوقعة: فهم يعانون من نقص فى الوقت والمال، وعليهم القيام بكثير من الأشياء، خاصة إن كان لديهم وظيفة، بالإضافة إلى الاهتمام بالمنزل والأبناء. قد يشـعرون أنهم مهجورون أو يشـعرون بالأسـف على أنفسهم، وعادة ما تؤدى علاقتهم الفاشـلة إلى تراجع ثقتهم بأنفسـهم. وتعرف نويل، التى تعانى من الاكتئاب، مدى الصعوبة التى يواجهها الأبناء الذين لديهم أمٌ تعيش تحت سحابة سوداء، ولكنها تؤمن بأنه من الممكن أن يبحث الآباء عن الأفضل فى أولادهم، حتى وإن لم يجدوه دائمًا فى أنفسهم.

تقـول نويـل: "غالبًا ما يعترى العائل الوحيد الشـعور بالذنب لعـدم تمكنه من توفير أسـرة مثالية. شـعور يحمله الأولاد على عاتقهم لأنهم يأخذون كل شـىء بشـكل شخصى. يشـعر الكثيـر من الأبنـاء بأن عليهم تحمـل مسـؤوليات الكبار وهمومهم فى سـن مبكرة، ولأنهم يشـعرون بالمسـؤولية نحو حالة القلق التى يمر بها عائلهم الوحيد، فهم يترددون فى إظهار احتياجاتهم الخاصة".

وفـى هذه الحالة، تشـعر الوالدة المعيلـة الوحيدة أن عليها أن تلعـب دور الأب والأم معًـا، مما يتطلب منها تعلم مهارات قد لا تأتى بشـكل طبيعـى. كما قالت إحدى الأمهات فى محاضرات الأمومة والأبوة: "حينما انفصلت عن زوجى، شعرت بأن علىّ أن ألتزم بالشدة والنظام، ولكن الجو العام فى المنزل ازداد سوءًا ".

وتلاحظ نويل: "ما يحدث عادةً هو أن أحد الوالدين المعيلين يتأرجح ما بين السيطرة العنيفة والتسامح المفرط، وينتهى به الأمر إلى الشعور بفقدان السيطرة. وتبعًا لطبعه

مزاجه الخاص، قد يصل به الأمر إلى الذروة فى العنف أو التساهل. يحاول الكثير منهم جاهدين تعويض أبنائهم عن غياب الفرد الآخر، بأن يفعلوا الكثير للأولاد بشكل زائد عن الحد. فبدلاً من تحميل الابن مسؤوليات زائدة عن طاقته، يصبح غير ملتزم بتحمل حتى، المسؤوليات المعتادة لسنه".

يظهر القلق، على شكل استعجال دائم ومستمر، وهذا يؤدى إلى النزاع والخلاف. فإذا كان الجو العام فى المنزل سيئًا، تبرره الوالدة بادعائها أنها تقوم بأفضل ما لديها فى مثل هذه الظروف الصعبة. ولكن كما يشير كل من لوك ونويل، "إن الأفضل فيما تقومين به وأنتِ تدبرين أمرك ليس بالضرورة أنه يكون بالفعل هو الأفضل".

وتقول نويل: "مع أننا نعمل بأفضل الدوافع إلا أننا قد نقوم بفعل أشياء لها نتائج عكسية. يحرص الوالدان جدًا، مع أنهما لا يعلمان أصول التربية، على مساعدة أبنائهم على تنمية العادات الحسنة لدرجة أنهم يلجؤون إلى التذمر والنقد. ولكن هناك طرق أفضل".

كيف توقف ابنًا من الشعور بأنه المسؤول عن المشكلة ؟

يشعر الأبناء أنهم السبب فى كل شىء فى عالمهم، ويفكرون: "لو أننى انتهيت من إنجاز واجباتى، لو أننى تصرفت بشكل أفضل، لما حدث هذا". ويقول لوك: "عندما يشعر الابن بالذنب، فالطريقة المثلى للتعامل مع هذا الموقف هو تفكيك الوضع". ويضيف: "هناك ضرورة للجلوس والحديث، لا ضرورة للإسهاب فى الشرح، وإنما باستخدام أسلوب الاستماع بانتباه".

تستند هذه الخطة على تخيل الوالد لمشاعر ابنه، ويتحدث بعدها معه عنها. من المفيد التدخل فى أفكارهم من خلال طرح اقترحات مثل: "لربما أنك تعتقد أن ما حدث كان بسببك؟"، أو من خلال استخدام الضمير الغائب: "أحيانًا يفكر الأبناء بأن..".

أو بأن تحوّل الموضوع، بأن توجه لابنك سؤالاً. فمثلاً فى حالة الطلاق، يمكنك أن تسأله: "لماذا برأيك يلجأ بعض الأزواج للانفصال؟". ويمكنك بعدها القيام بشرح أنه قد

يظل الطليقان محبين بعضهما بعضًا، ولكنهما لا يريدان العيش سويًا. وكذلك يمكنك أن تقول إنه على الأرجح لن يتفهم ذلك، ولكنه أمر واقعى وحقيقى. هذا الأسلوب من الاستماع بانتباه مفيد كى يساعد الابن أن يتفهم كيف تجرى العلاقات والعواطف.

"ومما لا يعتبر مفيدًا، الدخول فى تفاصيل الموقف – فالأولاد ليسوا بحاجة لأن يعرفوا عن العلاقة الغرامية التى بدأت منذ سنتين. والأفضل أن تلجأ إلى التفسير الرزين بقولك مثلاً: (أحيانًا قد لا ينجح الزواج، وربما أنك الآن تشعر بأنك تمر بمرحلة صعبة كما لو أنك فى الجحيم، أو تظن بأنك لن تتحسن أبدًا، ولكن كل هذا سوف يتحسن تدريجيًا)".

وتضيف نويل محذرة، فى حين، ينبغى على الوالدين مساعدة أبنائهم للتغلب على الشعور بالذنب، فإنه لا يجب إعطاؤهم الانطباع أنه من الخطأ الشعور بالذنب". فنحن نميل عادةً إلى تصنيف مشاعر معينة على أنها سيئة. فإذا قلنا لأولادنا: (لا تشعروا بالذنب)، فإننا دون أن نشعر نحملهم المزيد من العبء، بشىء كان قد تم نهيهم بعدم الشعور به".

"الشىء الوحيد الذى لا يمكن أن أغفره لأمى أنها رحلت. فقد كانت المعيار الذى أحدد به حياتى كلها- كانت تشعر بالفخر والبهجة لإنجازاتى، وتشعر بالأسف لفشلى؛ جعلتنى أشعر أن الحياة بيت أحتمى به".

•إيموجن ستابز، ممثلة.

ماذا يحدث إذا ظل الوالدان على اتصال؟

إذا لم تكن العلاقة بين الوالدين المطلقين جيدة، فقد يشعر المعيل الذى يقوم بمعظم شؤون التربية معظم الوقت، أنه قد أوكل إليه القيام بدور الشرير، على حين يصبح الطرف الآخر الذى نادرًا ما يوجد، الشخص الذى يدلع ويقدم المغريات. تجد الكثير من السيدات أنه من الصعب، الموازنة بين الحزم والتعاطف. وإضافة لذلك، هناك التوترات والغيرة

التى تثار بين الإخوة غير الأشقاء أو الإخوة نصف الأشقاء، وهى تشبه التنافس بين الأشقاء ولكن بشكل أكثر تركيزًا. وتذكرنى نويل: "حينما يتعلم الوالدان المهارات الستة عشرة ويقومون بتطبيقها، يصبحون أكثر إيجابية وحزمًا وثباتًا، دون اللجوء لممارسة دور الرقيب فى الجيش أو شخص مغلوب على أمره".

إذن ماذا ينبغى على المعيل الوحيد فعله للحصول على الأفضل؟

هناك أسباب كثيرة –يسميها كل من لوك ونويل أعذارًا – تجعل المعيل الوحيد يفقد السيطرة فى المنزل، ولكنهما ينصحان الوالدين بعدم الالتفات إلى المشاكل الشخصية وإنما إلى الحلول العملية.

تسأل نويل الوالدين: "ما هى الصفات التى تريد أن تعلمها لأبنائك؟" عادة، تكون الإجابة: التعاون والثقة والطموح والاعتماد على النفس ومراعاة الآخرين. تدريب الأبناء على هذه الصفات فى بعض الأحوال أكثر صعوبة للمعيل الوحيد، وهو أسهل بكثير حين يقوم بها الطرفان. فوجود الوالدين معًا، سيعطيهما على الغالب، وقتًا وطاقة أكبر لعمل الكثير لابنهم، وهكذا فالابن الذى يعيش مع معيل واحد، يصبح موقفه أفضل، لأنه سيتعلم الاعتماد على النفس وأن يصبح أمامه حافز ودافع للتقدم. إضافة لذلك، فالمعيل الوحيد لا يحتاج لأن يبذل جهدًا لتوحيد الجبهة بالنسبة للقيم والانضباط وحسن السلوك. يمكنك التحدث باعتبارك صوتًا واحدًا لأنك بالفعل صوت واحد".

فى أغلب الأحيان، يشعر الوالدان اللذان اهتزت ثقتهما بأنفسهما سواء بسبب الطلاق أو بسبب ظروف أخرى، بأن عليهما الصراع فى الحياة التى أصبحت فى غاية الصعوبة، لدرجة أنهما لا يتأملان فى إحداث أى تغيير جذرى فى حياتهما. ولكن، كما تقول نويل: "ليس بالضرورة أن تستمر الحياة فى المستقبل بالطريقة الصعبة التى تسير عليها الآن؛ فأى تغيير بسيط قد يزيد من ثقتك بنفسك ويجعلك أكثر إيجابية؛ وإن بدا هذا صعبًا دون دعم ومساندة شريك. فعلى الأم المعيلة أن تبنى قوتها بالاعتماد والاهتمام بنفسها. وهذا يعنى، أنه من ضمن الأشياء الأخرى؛ عليكِ تحديد أوقات لتأخذى قسطًا من الراحة بشكل منتظم، حتى تذكرى نفسك أنكِ لست أمًا فقط".

"حتى وإن كنت غير قادرة ماديًا على توفير مربية، يمكنك الترتيب مع أهالى آخرين على أن تهتمى بأبنائهم يومًا فى الأسبوع مقابل أن يهتموا بأبنائك فى يوم آخر. نفذى الخطة ذاتها فى العطلات الأسبوعية والإجازات. تميل الأمهات من المعيلات إلى الإفراط فى الحفاظ على أبنائهن، خاصة، إن كانوا من ذوى الاحتياجات الخاصة، ويتخيلن أنهن الوحيدات القادرات على توفير الرعاية المناسبة لهم. ولكن نادرًا ما تكون هذه الحالة صحيحة، وهذا ما تكتشفه الأم بعد أن تسلم وتعمل وفق هذه الخطة".

ويساعد ترتيب التبادلات على التقاء الطرف المعيل مع غيره من البالغين. وتعتقد نويل بأن هذا شىء مفيد للأبناء كما هو مفيد للكبار بقولها: "فالأبناء يُحرمون بسبب الوفاة أو الطلاق من الاستماع إليك وأنت تتحدث مع شريك لك، ولكن ينبغى أن لا تحرمهم من الاستماع إلى الأحاديث بين الكبار. من السهل أن تميل كمعيل وحيد للاكتئاب والعزلة. وقد تبدو التسلية أمرًا شاقًا إن لم يكن هناك من يشاركك الجهد، ولكن ليس هناك من سبب يمنعك من دعوة الأصدقاء عندك لتناول وجبة بسيطة".

"من المهم أيضًا أن يقضى الطرف المعيل بعض الوقت بمفرده. وليتأكد من خلود الأبناء للنوم فى موعد مبكر إلى حد ما، فهذا شىء مفيد له ولهم. وبعد ذلك، عليه القيام بفعل شىء يشعره بالتجديد والإثارة. وليترك أعمال المنزل إلى حين يكون الأولاد بالمنزل ليقوموا بمساعدته. فليس من صالحهم أن يشعروا بأنه يقوم بفعل كل شىء من أجلهم، مع أنهم قادرون على فعله بأنفسهم".

"بالإضافة لذلك"، يقول لوك: "تعتبر المشاركة فى الأعمال المنزلية وسيلة جيدة لتعلم المهارات المفيدة، ولقضاء الوقت سويًا. ينبغى أن يتعلم البنون الذين يعيشون وحدهم مع أمهاتهم أن أعمال المنزل ليست من تخصصات السيدات فقط. وإذا اعترضوا على ذلك، يمكنك أن تشرحى لهم أنك لا تستمتعين بالقيام بهذه الأعمال أيضًا، ولكنها ينبغى أن تُنجز".

استمعى إلى مشاعرهم بانتباه، ودعيهم يقولوا ما يريدون دون مقاطعتهم أو الجدال معهم، وعندما ينتهون، فسيكونون أكثر تعاونًا فى أغلب الأحيان. وإن كانوا لا يواجهونك

بقضاياهم، قومى بترتيب اجتماع عائلى واسـألیهم عن آرائهم لإيجاد حلـول ملائمة. قد يبدو هذا الاجتماع رسميًا، إن لم يكن هناك سواكما أنتما الاثنان فى المنزل، ولكنه سيعطى الإيحاء بأنك جادة فى الأمر وتشاركينه فى العمل".

نصائح للتعامل فى حالة كونك ومعيلاً وحيدًا:

- أنجز ما عليك عمله يومًا بيوم.
- الحـزم لا يعنى الغضـب: بل يعنى أن تحدد قاعدة وتلتـزم بها. ولا يعنى التزامك بتلك القوانين أنك صارم أو شرير؛ تطبيق القواعد تظهر قيمك.
- لاحـظ تأثيـر الأفعال الثابتة، بدلاً من مجرد النوايا الحسـنة. وإن لم تؤد الخطة الثابتة إلى أى تغيير بعد ثلاثة أشهر، فقم بمحاولة شيء آخر.
- أمعن الفكر فيما قام به ابنك بشـكل صـحيح، وتحدث عنه معه، ولا تشـر إلى ما قام به بشكل خاطئ.
- استمع إلـى همـوم ابنك: لا تترك همومك الخاصـة تزاحم همومه. اسـتمع إليه بانتباه لمسـاعدته على الإحسـاس بثقته بنفسـه أو كى يشـعر بالأمان الكافى حتى يعبر عن أفكاره غير المريحة، أو عما يظن أنك لا تريد سماعه.
- علم ابنك وقم بتدريبه وإلزامه بالمزيد من المساعدة. وقم بمدح كل المجهودات التى قام بها بوصفها تفصيليًا.
- حاول أن تجد للابن قدوة من نفس جنسـه، فالبنون بحاجة إلى الالتقاء المنتظم (ليس بالضـرورة المتكـرر) مع رجـال بالغين. ويعتبر مدربو الرياضـة مثـالاً جيدًا: فهم يعلمونهـم كيـف يحدون من عنفهـم، وأن يعملوا كفريـق. تحتاج البنات إلى القدوة أيضًـا، فوجودهن الدائم تحت مراقبة الأم يصبح شيئًا خانقًا.

- أعطِ لنفسك أوقات راحة بشكل منتظم. فالإحساس بالمرح وإشاعة روح الدعابة ينمو ويشع فى الزمان والمكان.
- لا تلق بكل مشاعرك على ابنك لأنه ليس لديك شريك. بدلاً من ذلك، تحدث إلى صديق، أو اكتب فى دفتر يومياتك، أو اتصل بمساعدين من المتخصصين، أو قم بالصلاة.
- أعطِ لنفسك الفضل على ما تفعله بشكل صحيح. ليساعدك على القيام بالتغييرات الصغيرة.

كيف أتعامل مع الغياب المؤقت؟

من أهم ما اشتكيتُ منه لكل من نويل ولوك، أننى فى أثناء غياب زوجى لفترة عن المنزل ينكسر الانضباط والنظام ولا أجد إلا القليل من التعاطف. ويبدو أنهما يتفهمان أن بقاء أحد الوالدين وحده فى المنزل، قد يؤدى إلى انهيار القواعد المتبعة دون وجود دعم من الشريك، ولكن الاستسلام للفوضى دون حزم، لن يساعد الأولاد على الشعور بالرضى، أو ينقص من شعورهم بالافتقاد لغياب الأب.

قد يتأثر بعض الأبناء بالغياب المؤقت لأحد الوالدين، وكلما ازدادت حساسية الابن، تأثر بشكل هستيرى. ولا يبدو أن طمأنته بأن والده سوف يعود عاجلاً سيشيع البهجة فى نفسه. وهذا لا يدهش نويل فهى تقول: "عندما تلجأ إلى طمأنة الأبناء عن شىء يعرفونه سابقًا، ستزيد الطين بلة، وسيتضخم شعورهم بالألم".

وترى نويل أنه فى حالة شعور الأبناء بالتعاسة، على الوالدين الإقلال من الحديث والإكثار من أسلوب الاستماع بانتباه. فبرأيها: "قد يقلق الابن من عدم عودة الأب، أو من فكرة أنه يُفضِل البقاء فى أماكن أخرى. وأما إذا حدثت مشادة قبل رحيل الأب، فقد تظن الابنة أنه رحل لأنها تسببت فى النزاع حول غسل أسنانها".

"أحيانًا يشجع الوالدان الأبناء على الحزن، دون قصد، لأنهم ينطقون أقوالاً مثل: (سوف أفتقدك بشدة). فقد تؤدى هذه العبارة إلى أن يشعر الابن بأنه ملزم بالشعور أنه يفتقد والده، ولذا فهو يشعر بالذنب إذا أمضى أوقاتًا مسلية فى غيابه ونسى أن يفتقده".

تعتقد نويل أن اللطمة يمكن أن تكون ألطف، إذا بذل الوالدان مجهودًا أكبر فى إعداد أبنائهم على الفراق. "اشرح لهم أنك تحب وظيفتك وتستمتع بالسفر، بالرغم من أن السفر قد يكون أحيانًا غير مريح. ولا تتوقع أن يدور الحديث بينكم مرة واحدة حول هذا الموضوع. استعد للنجاح من خلال القيام بمناقشات كثيرة حوله، ولا تنتظر من أبنائك أن يفتحوا الموضوع. فكلما استمعت إليهم بانتباه، فسيفصحون تدريجيًا ويسترسلون فى الحديث عما يحزنهم، ويبدؤون فى التفكير فيما يمكنكم فعله معًا لتسهيل الفراق. ولا تتسرع فى الوصول إلى مرحلة حل المشكلة إذا كان ابنك يريد الاستمرار فى الحديث عن سبب تعاسته؛ لأن ذلك سوف يزيد من حزنه. كن صبورًا!.

ولكن أى حل من هذه الحلول، لن يضمن أن الابن لن يقدم على الصراخ فى أذن والده عبر الهاتف معترضًا على غيابه. ويبدو أحيانًا، أنه من الألطف ألا يتحدث الابن مع والده هاتفيًا. ولكن لوك يرى أن هذا الأسلوب غير سليم، علينا أن لا نترك للأولاد حرية الاختيار. ويضيف "هذا يلقى الكثير من الضغط على الأبناء. ينبغى أن يظل الاتصال مستمرًا، خاصة إن كان الأب يعيش بالفعل فى مكان آخر".

وبالرغم من كون هذه المكالمات مرهقة ومنهكة، فإنها تعتبر فرصة جيدة كى يتعرف الأب على ما يدور فى فكر ابنه وما هى مشاعره. ولكن لوك يحذر الأب بأن لا يحدث ابنه عن شعوره بالبؤس والتعاسة لأنه يمضى الليل وحيدًا فى غرفة كئيبة فى الفندق. ويشرح قائلاً: "كان من خطأ الأشخاص المنتمين "للهيبي" فى الستينيات، أنهم أثقلوا أبناءهم بمشاعرهم كبالغين. فالأبناء لا يتساوون بنا، نحن البالغين، فى تطورنا العاطفى. ولن يتمكنوا من التفهم. فبعد الرؤية لديهم لا تتجاوز: "بابا له الحق فى الاختيار- وهذا ما فعله".

ويعتقد لوك أن الفعل أفضل وسيلة للتعبيرعن اهتمامك. فقد كان والده يأتى مساء كل يوم جمعة، بعد غيابه طوال الأسبوع. كان يدخل إلى غرفة ابنه على رؤوس أصابعه بهدوء وبصحبته لعبتين لجنديين واحدة لكل منهما. " قيمة وحجم الهدية لم تكن هى المهم، بل فكرة الاهتمام لإدخال البهجة والسعادة إلى قلب الطفل ومشاركته فى اللعب، هو الذى ترك الأثر الحسن لديه. هذه العادة البسيطة سهلت من ألم الوداع فى صباح يوم الاثنين".

ويتحدث لوك باستحسان عن رجل مشغول جدًا، حتى أنه يعمل فى العطلة الأسبوعية، ولكنه يصر على حضور مباريات ابنه لكرة القدم، ولو لمدة خمس دقائق. ويصفه لوك "وهو يلبس دائمًا قبعة ذات قرون كى يتمكن ابنه من رؤيته ضمن المشجعين. وهذا يشعر الابن بأهميته عندما يرى أن أبيه يبذل هذا المجهود من أجله، ولا يهم حينئذٍ إن استطاع البقاء طوال المباراة أم لا".

ومع ذلك، فقد أضحكت لوك قصة صديقتى التى ظلت ترسل هدايا بسيطة لأبنائها يوميًا حينما كانت مسافرة فى الخارج. ولكنها أصبحت الآن حبيسة هذه العادة لدرجة أنها أحيانًا تجمع أكياسًا من اللعب احتياطيًا فى إنجلترا، قبل سفرها، لإرسالها إلى البيت فى حالة عدم تمكنها من إيجاد أى شىء للشراء بين الاجتماعات. ويعلق لوك: " هذا أمر رائع ما دام أنها حافظت واستمرت على هذه العادة". ولكنه يحذر: " أما إذا أرادت أن تتوقف عنها، فعليها أن تعطى الكثير من التحذيرات فى وقت سابق".

أما بالنسبة للمعيل الذى يظل فى المنزل، فهو يميل إلى تعويض الأبناء من خلال تقمص دور الطرف الغائب. ولكن لوك يحذر: "لا تفعلوا هذا". ويضيف: "لا يمكن أن تكون الأم أبًا لابنتها الصغيرة. فلتتقبل الطفلة هذا الوضع".

ولا ينبغى أيضًا أن يؤدى التعاطف إلى التساهل. وقد عاتبنى لوك بشكل صارم، حينما أشرت إلى أن إحدى بناتى تشعر بالحزن لغياب والدها ولا تريد أن تقوم بالقراءة. ويقترح لوك: " ينبغى أن تلزميها بالقراءة. أخبريها أنك تعلمين أنها تفتقد والدها، ولكنها مع هذا، لا تزال ملزمة بالقراءة المفروضة عليها. فليس هناك أى صلة بين الموضوعين، لا يُسمح للإحساس بالضيق أن يصبح حجة لعدم قيامها (هى أو غيرها) بمسؤوليات الحياة

المعتادة. حسن التعامل مع غياب أحد الوالدين يعتبر درسًا مفيدًا يبين صعوبة الحياة، ومع ذلك فعلينا أن نمضى قدمًا فى مسيرتها".

وإذا ادعت ابنتك أنها منزعجة لدرجة أنها غير قادرة على ترتيب غرفتها، فقد تستمع إليها نويل بانتباه، وتضمها، لتعطيها فرصة للتعبير عن حزنها حتى ولو كان من خلال البكاء. ولكن عليك أن تبقى حازمة وتنصح نويل. "عليها أن تنجز، فى النهاية، المطلوب منها، وإن كان بشكل رمزى. قد يعنى هذا أنها قد تذهب إلى النوم فى وقت متأخر عن عادتها، ولكن من المهم أن تبينى لها أن بإمكانها التغلب على تعاستها، والعودة إلى ممارسة حياتها بشكل طبيعى".

نصائح للتعامل مع غياب أحد الوالدين:

- لا تلتفت إلى الوراء وأنت تشعر بالندم على الفترة التى مضت حين لم تكن ترى أبناءك: بل ابنِ على ما لديك الآن.

- عندما تكون موجودًا، حدد مواعيد منتظمة للمشاركة فى أنشطة منفردة مع كل واحد من أبنائك. تقول نويل "لا يحتاج الأولاد لرؤية والديهم طوال الوقت، ولكنهم يحتاجون لأوقات متكررة ومتوقعة ومنظمة للقيام بالأنشطة سويًا بعيدًا عن الأشقاء الآخرين".

- فى أثناء غيابك، كرس بضع دقائق كل يوم، لإرسال رسائل إليهم، حيث يؤثر هذا فيهم أكثر من تمضيتك ساعتين فى المطار لشراء الهدايا.

- اترك للأطفال شيئًا يضعونه بجانب سريرهم يذكرهم بك.

- اجعل عملك يبدو أقل غموضًا وتهديدًا: خذ أبناءك لرؤية مكتبك، واتركهم يلعبوا على الكمبيوتر، ويتعرفوا على زملائك.

أليس صعبًا تدريب الأبناء إن كنت تعمل لساعات طويلة؟

لم تكن هذه المحاولة للحصول على التعاطف من جانب كل من نويل ولوك أكثر نجاحًا من غيرها. فهما يؤكدان أنه: "بمجرد انتهاء الابن من مرحلة الطفولة، يعمل معظم الوالدين، فى الزمن الحاضر، ويدفعون المال لاستئجار من سيهتم بأطفالهم فى غيابهم، سواء كان مربية، أو اختصاصى فى رعاية الأطفال، أو حضانة، أو دار لرعاية الطفل بعد المدرسة. بعض الأبناء يتصرفون بشكل حسن، والبعض الآخر لا يحسن التصرف. ويشيران، أنه فى العادة، لا يكون لهذا أى علاقة بنوع الرعاية.

وبالطبع يعترفان أن ترك الابن مع جليسة أجنبية فى السابعة عشرة من عمرها، ولا تجيد اللغة، ولا تهتم كثيرًا بالأبناء، وتحبسهم فى غرفهم بمجرد خروجك من المنزل، لن يساعد على تطور الابن أوعلى تدريبه تدريبًا سليمًا، ولكن عمومًا، فالمساعدون فى تربية الأبناء عادة يتحملون المسؤولية أكثر من ذلك.

وكذلك، فإن عمل الوالدين الكثير لساعات متأخرة، لدرجة أنهما لا يريان أبناءهما إلا وهما يعطيانهم قبلة الصباح قبل الرحيل من المنزل، ليس بالأمر الجيد. ولكن سرعان ما يلاحظ معظم الوالدين أن تخصيص القليل من الوقت وعدم الاهتمام بالأبناء غير عملى- ولا يشعرك بالرضى عن نفسك. ولكن إن لم ينتبها لهذا بأنفسهما، فقد ينفد صبر نويل معهما، حيث إنها لاحظت أنه: "من النادر أن تكون الضرورة المادية وحدها سببًا فى كثرة عمل الوالدين لدرجة تمنعهم من رؤية أبنائهم والعناية بهم. فالأمر يتعلق بالرغبة فى الارتقاء بنمط الحياة المعتاد. فإذا بدأت العلاقات فى التدهور للأسوء، يصبح الجميع أكثر سعادة إذا تخلى أحد الوالدين عن عمله، أو إذا قررا سويًا أن ينقصا من ساعات العمل ويعملا فى دوام جزئى، حتى ولو أدى ذلك إلى الانتقال إلى منزل أصغر حجمًا، وإلى قضاء الإجازات فى فسح أقل إبهارًا، أو إلى شراء ملابس أرخص سعرًا".

وبالطبع إن كنت موجودًا فى البيت، فسيكون لديك وقت أكثر لتدريب أبنائك. فقد صرحت إحدى الأمهات فى محاضرات الأمومة والأبوة أنها تركت وظيفتها لأنها وجدت المربيات "صارمات بشكل كبير ويفرضون آراءهم بشكل ديكتاتورى ويميلون لغمر الأبناء

بكم مهول من القواعد، ولا يحترمونهم كبشر" . ومنذ أن تركت العمل، وبدأت فى تدريبهم على العادات الحسنة، لاحظت أن الأبناء أصبحوا أكثر نشاطًا، وأكثر استرخاء وتجاوبًا.

ألا تعتبر العلاقة بين الوالدين والمساعدين بؤرة شر "كثعبان فى حفرة"؟

نكره جميعًا التفكير فى احتمالية وجود شخص آخر أفضل منا، يحسن الاهتمام بأبنائنا أو الأسوأ من ذلك، أن يكون محبوبًا منهم أكثر منَّا. ففى رغبتهم أن يظلوا دائمًا رقمًا واحدًا بالنسبة لأبنائهم، يستخف الوالدان بدور المساعد، أو يقومان بتدليل وإفساد أبنائهم. تقول نويل: "ينبغى ألا يشعر الوالدان بأنهما مهددان، فهما محبوبان أكثر من أبنائهم سواء كانا متساهلين معهم أو العكس".

وتلاحظ نويل: "عادة ما يكون الوالدان اللذان تكون علاقاتهما بمساعديهما سيئة، هما هؤلاء اللذان يشعران بذنب أكبر. لأنهما يعلمان أنه ينبغى عليهما أن لا يمضيا الكثير من أوقاتهما بعيدًا عن المنزل. فإذا طال غيابهما أو كثر، غالبًا، يصبح الأبناء أكثر لزوجة وتشبثًا وتعلقًا بهما وأكثر إلحاحًا. ويميلون إلى سرعة الغضب والتهيج، مما يجعل قضاء الوقت معهم غير ممتع، ويؤدى هذا إلى أن الوالدين يمضيان وقتًا أقل معهم، وهكذا يدخلون جميعًا فى دائرة مفرغة.

اسأل والدة عن علاقتها بمساعدتها ،عادةً، ستجيبك أن العلاقة جيدة، أما حينما تسأل المساعدة فستسمع قصة مختلفة كل الاختلاف، ستظهر جميع أنواع الاستياءات، ويكون غالبًا سببها خوف الوالدين من أن يكون المساعد أكثر تحكمًا وسيطرة على الأبناء منهما. مما يجعلهما يبحثان عن أوجه القصور بدلاً من تقديم الشكر والمدح. وهناك أيضًا ميلٌ للاستخفاف بسلطة المساعد من خلال التساهل فى أمر قد أخذ المساعد موقفًا ضده مع الأبناء. وقد وجدت أن أبنائى مهرة فى استغلال مثل هذه التضاربات.

ومن الأخطاء الأخرى التى قمت بفعلها، أن توقعاتى كانت غير واقعية عما يمكن أن يحققه المساعد مع الأبناء المرهقين. فأداء الواجبات المنزلية والعزف على الآلات الموسيقية

وزيارة الأصدقاء، تزيد على طاقة الابن لتحقيق هذا الكم من النشاطات فى مساء أى يوم بعد عودته من المدرسة. فالولد الذى يتعرض إلى الكثير من الضغوط، وإلى حضه على سرعة إنجاز واجباته، لن يسلك السلوك الحسن. ولم أتصور مدى صعوبة الجدول الذى توقعت أن يلتزم به الآخرون من المساعدين إلا عندما أمضيت فترة كبيرة فى المنزل.

ولكن كل هذا لا يعنى، أنه إذا اضطر الوالدان إلى تفويض أحد مكانهما لفترة للاهتمام بأبنائهما، أنهم لن يحسنوا التصرف، ويقول لوك: " العمل شاق ومرهق، ولكنه يعطى الوالدين الفرصة للتعرف على الحياة خارج المنزل، ويجب أن يعنى هذا، أن عليهم العودة وهما يشعران بالانتعاش وأن يصبحا أكثر قدرة على التصرف بإيجابية وعزم وثبات".

كيف أتعامل مع مرحلة التحول حين يترك المساعد المألوف ويحل مكانه مساعد جديد؟

بلا شك يحدث نوع من الاحتكاك عندما يترك المساعد المألوف عمله، ويأتى غيره. فالأبناء لا يحبون التغيير. وبغض النظرعن كون المساعدة القديمة محبوبة أو مكروهة، لابد أن تعانى المساعدة الجديدة. وبالنسبة للأبناء الذين مرعليهم عدد كبير من المربيات، يتراهنون فيما بينهم على المدة التى سيستغرقونها فى إزاحة المربية الجديدة.

يُرحب بوجود المربيات والجليسات فى محاضرات الأمومة والأبوة فى مركز التعليم الجديد. وقد رأيت مساعدات يشعرن بالإساءة بعد مرورهن بسيل من الاعتداءات. وكثيرًا ما تقرأ رسالة أرسلها الابن لمربيته الجديدة: "أكرهك ولن أفعل أى شىء تطلبينه، وسوف أطلب من والدىَّ طردك لأنك شريرة".

لن تسمح نويل بأن تعتبر المربيات كلمات الأبناء الجارحة إهانة شخصية. فعبارة مثل: (سوف أجعل أمى تطردك) مجرد عبارة يقولها الابن، مثل قوله لأمه فى حالة الغضب:(أنت أسوأ أم فى الدنيا). فهم يعرفون أنها سوف تُحدث رد فعل. مما قد يساعدهم على نيل ما يريدون. يمكنك الاستماع بانتباه للابن الذى تغيرت مربيته، ولكن هذا لا يعنى أن تكون ردود أفعالك متضاربة، ففى أغلب الأحيان، يتحول التعاطف إلى إيجاد أعذار وإلى الاستسلام فى المواقف التى ينبغى فيها على الوالدين أن يكونا أكثر حزمًا".

فالمساعدون كالأبناء ينجحون حين يعملون ضمن أمان الروتين، ويلتزمون بعادات محددة، إذا ما تم إخبارهم سابقًا بالقواعد التى عليهم اتباعها فى موقف ما فهذا يسهل عليهم إرضاء من وظفوهم. كما أنه يقلل من التغيير، الذى على الأبناء التعايش معه.

ولكن الكثير من الوالدين يتخذون موقفًا غريبًا مع هؤلاء المساعدين الذين يهتمون بأبنائهم، حيث يفترضون أن عملهم عندهم يعتبر منحة أو امتيازًا وليس وظيفة، مما يجعلهم لا يهتمون بتحديد القواعد أو التصرف بشكل متوقع. فهم لا يريدون أن يعاملوهم كأنهم من الخدم، فيعاملونهم على أنهم أصدقاء (أو أشخاص يرضون بسوء المعاملة)، لن يستاؤوا إن تأخر الأهل فى العودة ليلاً، أو إن لم يجدوا طعامًا فى المنزل. ولكن هذا قد يجعل المربية تفرغ غضبها وامتعاضها على الأبناء أو ترحل.

نصائح لكيفية معاملة المساعدين:

- مع حضور مربية جديدة، يستحسن تحديد قواعدك الخاصة بكل وضوح، بدلاً من أن تتركيها تفعل ما تراه الأفضل، ثم تجدى العديد من الأخطاء فى أسلوب تعاملها مع الأولاد. عليك كتابة هذه القواعد حتى لاتتركى مجالاً لأى التباس. وليس من الضرورى أن توافقك على القواعد المفروضة: يمكنها أن تفكر كيفما يحلو لها أو أن تصفك بالحماقة وأن تتحدث عنك من وراء ظهرك، ولكن وضعك للقواعد تبعدها من الوقوع فى المشكلة، وتحدد من مسؤوليتها.

- ناقشى أبناءك التعليمات والقواعد التى أعطيتها للمربية، وقومى بإلصاق القواعد المكتوبة والمكافآت والعواقب على باب الثلاجة. فإذا كان الأطفال على دراية بما سيحدث، فسيكونون أكثر طاعةً، ولن يحتاجوا إلى الكثير من الإرشاد، وهذا سيقلل من تعرضهم للانتقاد.

- حين يحدث شىء يستلزم النقاش ولفت الانتباه، لا تتركيه إلى حين انتهاء المربية من عملها، وهى فى حالة من الإنهاك والرغبة فى الانصراف، والأب مشتاق

للراحة والاسترخاء، والأولاد يركضون من حولك ويقطعون الحديث. فإن كان الأمر مهمًا، فقومى بمناقشته على الهاتف فى وقت مبكر من اليوم أو انتظرى وقومى بمناقشته على الهاتف فى اليوم التالى.

على الوالدين أن يقوما بتعليم المربية نفس المهارات التى يستخدمونها، خاصة فى حالة وجود ابن متعب يحتاج إلى معاملة خاصة.

- بينى أمام الأولاد أنك تؤيدين اختيارات المربية وقراراتها. وإن كنت غير متفقة معها فى قرار ما، فقومى بمناقشته معها فى غياب الأطفال.
- المربيات كالأطفال يتألقن ويتحسن أداؤهن إذا لجأتِ إلى مدحهن مدحًا وصفيًا واستمعت لهن بانتباه.

الفصل السادس

المشاحنات الأخوية

كيف أوقف المشاحنات والمنازعات الأخوية؟ كيف أتعامل مع التحيز لولد من الأولاد؟ ماذا أفعل حين يصرخون:" هذا غير عادل"؟.
هل عليَّ معاملة أبنائى كفريق؟ كيف أتعامل مع التوأم؟.

كتب سيغموند فرويد فى كتابه "تفسير الأحلام": "لم أر حتى الآن أى مريض أومريضة تعالج عندى، ولم يحلم بأنه قتل أحد إخوته أو أخواته فى الحلم". لا بد أن كلاً من نويل ولوك يوافقان أن المنافسة بين الإخوة والأخوات إحدى معطيات الحياة.

يؤمن لوك بهذه الفكرة، حيث يقول: "ما عليك إلا أن تشاهد مجموعة من الجراء الحديثة الولادة. فتراهم فى اشتباك دائم، يعضون بعضهم بعضًا؛ مما يدفع الضحايا إلى العواء والنباح من شدة الألم. ويعلق: "لم نكن أنا وأخى فى طفولتنا مختلفين عنهم فى ذلك التصرف، فقد كنا نتشاجر بشكل دائم. ولكن هذا لا يعنى أن الوالدين لا يستطيعان عمل أى شىء لتحسين الوضع".

أما نويل، فتنتهج مفهومًا مشابهًا ولكنه أكثر فطرية وراديكالية ، فهى تؤمن أن بعض المشاحنات الأخوية ليست فقط طبيعية، وإنما مفيدة - لتعلم المشاركة واتخاذ الأدوار، والتدرب على الأخذ والعطاء، وعلى الصبر والتسامح، وعلى التعامل مع الخلافات، وعلى تقبل اللكمات دون الأخذ فى الاعتبار أنها عداوة، أو الإحساس بالضغينة . كما أنها تؤمن بإمكانية تقليل المستوى العالى للمشاحنات بين الأشقاء بشكل ملحوظ.

حينما قامت نويل بدراسة علم الإنسان، شعرت بالانبهار من المعلوات التى درستها. فقد وجدت فى بعض الثقافات أن مفهوم التنافس بين الإخوة غير موجود فى مجتمعاتها. وهى تقول: "بعد دراستى لهذه الممارسات، حاولت تربية أبنائى وفقًا لهذه الثقافة، أى على عدم التنافس فيما بينهم، ونجحت فى نسبة تسعين بالمئة من هذه المحاولات".

ولكنى أجد أن هذا صعب التصديق، فأنا أرى أن هناك اختلافات شديدة جدًا فى شخصيات أبنائى، لدرجة أنى لا أجد وسيلة تمنع الاحتكاك، ولكننى حريصة على أن أتعلم المزيد. فقد يكون الأمر، كما تقول نويل، أن كثيرًا مما اعتبره غيرة، ما هو إلا عادة سيئة. وتشرح نويل بأن التنافس الأخوى يدور معظمه حول جذب الانتباه. فإذا وجهت انتباهى إلى المشاحنات، فسيزداد حدوثها، أما إذا وجهت تركيزى أكثر على الأبناء حين لا يتنازعون، فسيصبح احتياجهم للنزاع لجذب اهتمامى أقل.

فأنا أحب أن أرى العلاقة بين أبنائى الخمسة علاقة حميمة وجيدة، ولكن يبدو أنه لا مفر من المقارنة المستمرة بين بناتى الثلاث القريبات فى العمر، فى كل شىء، بدءًا من مظهرهن الخارجى إلى هدايا عيد الميلاد. وأشعر أن كل ما أستطيع فعله، هو محاولة أن أكون عادلة فى معاملتهن، وأن أعلمهن كيف يكن لطيفات مع بعضهن البعض، وأن أتوسل إليهن أن "يوقفن الجدال" حينما يبدأن فى إغاظة بعضهن البعض. وإن لم تفلح هذه الخطط فى تقليل المشاحنات، ألجأ إلى التفكير التفاؤلى / السلبى، وهو افتراض أنه مع الوقت سوف تخف الغيرة ويتم تسوية هذا التنافس دون أى تدخل.

ولكن مما يثير قلقى أن هذا لا يحدث أبدًا. ويبدو أن التنافس الأخوى سينعكس على تصرفهم فى مستقبل حياتهم حينما يكبرون، إن كان خارج العائلة أو داخلها. ويبدو أن هؤلاء الذين يتشوقون للتنقيب عن أخطاء الآخرين، ويجدون متعة كبيرة فى إشعارهم بعدم الراحة- يلعبون بذات أسلوب التنافس الأخوى مع بقية الناس فى العالم. كما يبدو أنهم يعتقدون أن خسارة الآخرين تعد مكسبًا لهم، كما لو أن كمية الحب والنجاح المتوافرة فى العالم محدودة جدًا. وهذا لن يساعدهم على تكوين صداقات.فى حياتهم. وهذا ما دعانى لأخذ مشورة كل من نويل ولوك متسائلة: "ماذا يمكننى أن أفعل لأتفادى هذا الاحتمال الكئيب والمقبض للصدر؟" وكانت إجابتهما: "ابتعدى عن المشاحنات".

كيف نترك أبناءنا وهم يتشاجرون؟

يرى لوك أن المشاكل تبدأ عندما يتدخل الوالدان. "فإذا نظرت إلى عراك الجراء المولودة حديثًا، تجد أنه مهما اشتد العراك بينهن، فالأم لا تتدخل. وعلى الوالدين أن يفعلوا الشيء ذاته: فإذا تدخلت وقمت بمعاقبة الابن الأكبر، فلن يتعلم الأصغر أن عواقب اشتباكه مع أخيه الأكبر لن تكون فى صالحه أيضًا".

ويُفترض عادةً، أن من ستتم معاقبته هو الأخ الأكبر – ويستند الوالدان على سبب قوى. فهناك ميلاً عامًا لتأييد الأخ الأصغر باعتباره الأضعف، لأنه كما يبدو لهما، قد تم استغلاله من قبل الأخ الأكبر والأقوى، والذى يظهر عليه الغضب أكثر من أخيه الصغير. وهكذا ينتظر الأخ الأكبر الذى يقع عليه اللوم دائمًا، أى فرصة للإيقاع بأخيه ، على حين يتعلم هذا الأخير، أن يكون أكثر لؤمًا ومكرًا وسيطرة، وإن تعمد فى الوقت نفسه، أن يتعامل بمنتهى اللطف مع والديه لكسب رضاهما وتأييدهما.

يقول لوك: "استغرق والداى وقتًا طويلاً للانتباه لذلك. فقد كانت مشاجراتى مع أخى الأصغر تدور بهذا الشكل: كان يستفزنى، فألجأ إلى ضربه، فيركض إلى والدينا باكيًا، فيقومان بإبعادى، مما يزيد من ثورة غضبى عليه. ولكن فى أحد الأيام، كانا يراقباننا بالصدفة من نافذة الطابق العلوى عندما بدأنا الشجار، ووجداه يستفزنى المرة تلو الأخرى،مما دفعنى للرد عليه والثأر لنفسى. ولأول مرة، لم يقفا فى صفه، وبعدها، ابتعدا عن التدخل فى أى خلافات بيننا".

ولكن، كما أشرت لنويل، تتم المشاجرات عادة تحت سمع ونظر الوالدين، وتتسم عادة بالكثير من الصياح والصراخ، مما يجعلهم مضطرين للتدخل. ولكن نويل تقول: "كلا، لا تتدخلا، وأسهل طريقة لتفادى التدخل بينهم هو أن تطلبا منهم أخذ مشاحناتهم بعيدًا عنكما. مما يعطيهم الإيحاء بأن لديهم الحق فى النزاع، ولكن أنتما أيضًا، لكما الحق فى عدم الاضطرار للاستماع إلى أصوات العراك والصخب".

"أنصح بقوة أن يخصص الوالدان، مكانًا معينًا للمشاحنات، على الأولاد أن يذهبوا إليه فى أثناء عراكهم. وينبغى أن يكون فى أبعد مكان عن مدى سمعكما. ويا حبذا لو كان فى الحديقة. عليكما أن تكونا صارمين فى الطلب منهم الخروج إليها، بمجرد أن يبدؤوا المشاحنة، دون سبق إنذار أو تحذير. عندها ستزول لديهم الحمية للنزاع والقتال،لأنه فى العادة، الفكرة من الشجار هو جذب انتباه الوالدين".

وبعدها فى المرة التالية، بدلاً من قول: "توقفوا عن القتال"، مما يعد مكسبًا لهم فى جذب انتباهكما، كل ما عليكما قوله: "تعرفون تمامًا إلى أين عليكم الذهاب الآن" وإن لم ينزاحوا من حولكما، قوما بالانسحاب من المشهد".

ولكن، كما أضافت نويل: "عدم التدخل لن يكون كافيًا لفض النزاع، وإيقافه كلية، ولكنه، قد يساعد على خفض حدته، ولكن الوسيلة الوحيدة لتقليل التنافس هو تغيير الجو العاطفى فى المنزل بأكمله، وهكذا يصبح دافع الأبناء للنزاع ضعيفًا".

ماذا أفعل إن بدت المشاجرة مؤذية؟

يخشى الوالدان أن يتسبب الإخوة والأخوات فى إيقاع الضرر فى بعضهم البعض، ولكن نويل لاحظت أن الأبناء يتسببون فى أذى بعضهم البعض، بشكل أكبر، حينما يتدخل الوالدان بشكل مستمر، على ما يبدو، وكأنما التدخل يشجعهم على زيادة الأذى".

"بالتأكيد، إن كان أولادك فى خطر، فعليك أن تفعلى شيئًا. وإذا وصل الأمر إلى هذا الحد فهناك قواعد يجب اتباعها – مثل عدم استخدام أى شىء مؤذٍ كالسلاح – كما أن هناك العقاب الذى يجب أن ينفذ فى حال خرق هذه القواعد. ينبغى أن تكون القواعد واقعية: لا يمكن أن تتوقع من ابنك أن لا يضرب أو يصرخ أو ينتزع الأشياء أو يدفع أو يستخدم ألفاظًا بذيئة دائمًا. وعلى أى حال، فالمشاحنات غالبًا تكون لغوية، جدال وصراع شفهى بين ابن فى مواجهة الآخر. ولكن يمكنك حظر رمى الأشياء، مما يحول أى شىء إلى سلاح مؤذٍ.عليك الإصرار على تطبيق هذه القاعدة، ولكننى أتعهد إليك بأنك إن تجنبت التدخل فى صراعاتهم، فسيجد الأبناء النزاع أقل إثارة".

ما الذى يدفع الأبناء إلى الشجار؟

يقول لوك: "الروابط بين الأشقاء قوية وبيولوجية"، ولكن إذا شعر الولد أنه قد أهين أو ظُلم داخل أسرته، فهذا سيؤثر عليه بدرجة عميقة. وبالرغم من أن هذه التوترات يمكن تسويتها لاحقًا فى العمر، فإن من الأفضل بكثير معالجتها فى سن مبكرة".

لتحقق ذلك، عليك أولاً التأكد من أنك، باعتبارك الوالد، يجب أن تكون جزءًا من الحل وليس جزءًا من المشكلة. ويعد التدخل الأمثل، كما تقترح نويل، من خلال تحكيم عقل الابن الأكبر، فبالنسبة إليه كان كل شىء فى حياته، مثاليًا أو على الأقل طبيعيًا ومتوقعًا، حتى ولادة أخيه الأصغر، فقد كان يتمتع بالاهتمام الكامل من والديه ، وغالبًا، قاما بعمل الكثير لإسعاده. وبعدها، فجأة، مع الوافد الجديد، بدأ الجميع فى قول: "ما أجمل هذا الطفل الرضيع!"، ولم يعد لديهما الوقت ولا الميل لتدليله.

يعرف الوالدان تمامًا، أن عليهما ألا يغضبا من السلوك الطفولى المؤقت. ولكن بالرغم من ذلك، فغالبًا، يشعر الابن البكر أنه دائم الوقوع فى المشاكل، إما لأنه أيقظ الابن الرضيع، أو لأنه عامله بعنف. وكثيرًا ما يشعر بالإحباط لأنه كان يرغب فى الخروج، وتم إلغاء الفسحة لأن الطفل غارق فى النوم. كما أن الرضيع يحتل حضن الأم (وصدرها)، ويضطر هو إلى انتظار الحضن لفترة أطول مما اعتاد. ولربما أنه قد يكتشف آنذاك أنه عندما تعتريه نوبة الغضب، يجذب إليه انتباه الجميع. وكما تقول نويل: "يكتشف معظم الأبناء تقريبًا، أنه فى منزل مليىء بالمشاغل، يصبح جذب الانتباه بشكل سلبى أسهل بكثير من جذبه بشكل إيجابى. فعلى قدر رؤية الأولاد، يجدون أن السلوك السيئ يأتى بثماره. وأن من أكثر الوسائل فعالية لجذب انتباه الوالدين بشكل فورى ومباشر، مضايقة الابن الأصغر".

وكان الحل عند نويل، توجيه الانتباه والاهتمام إلى الابن الأكبر، ليس فقط بنفس القدر الذى توجهه للأصغر وإنما – وهذا ما أدهشنى – بشكل أكبر. وتشرح فكرتها: "يولد الابن البكر فى عالم الكبار، ولذا فهو فى حاجة دائمة لنيل اهتمامهم أكثر مما يحتاجه الابن الأصغر، الذى يولد فى عالم الأبناء".

وحتى قبل ولادة الابن الثانى، يمكن أن يخطط الوالدان لتفادى مشاكل التنافس الأخوى. "فإذا فعلت الكثير للابن الأول – ومعظم الآباء يفعلون ذلك – حين يأتى الابن الثانى، فلن يكون لديك الوقت ولا الميل ولا الرغبة لتقوم بفعل الأشياء التى فعلتها للطفل الأول، ولذا فسوف يشعر أنه أصبح محرومًا مما يتصور أنه تعبير عن الحب – وهو قيام الناس بفعل الأشياء له. وبالطبع، سوف يلقى اللوم على أخيه الصغير. والحل هو أن تُعوِّدا الابن الأول على الاعتماد على نفسه قدر الإمكان".

قابلت ذات مرة فى محاضرات الأمومة والأبوة أمًا صارت مشاكل التنافس الأخوى لديها جزءًا من الماضى. فقد رفض ابنها البكر الذى كان فى الثامنة من عمره مجيىء أخيه الرضيع واحتلاله مكانًا فى عالمه. وعندما كان الأخ الأصغر فى الشهر الثامن من عمره، ألقى عليه مقبضًا وركله. كنت فى العادة، أزجره وأطلب منه ترك الغرفة وأرغمه على الاعتذار، ولكن فى هذه المرة قمت بتجربة أسلوب آخر، ضممته وحضنته بشدة، وحاولت تطبيق خطة الاستماع بانتباه. وقلت له بحنية: (أعتقد بالفعل أن الأمر صعبًا عليك، فها أنذا أرى أخاك الآن وقد بدأ يزحف ويلعب بألعابك. لا شك أن هذا يجعلك محبطًا ويثير غضبك بشدة).

كما قامت بتخمين أساس المشكلة. ولاحظت أن زوجها كان عند عودته إلى المنزل من العمل، يبدأ دائمًا بتقبيل الابن الرضيع أولاً. وقررت أن تكتشف صحة تخمينها. فقالت لابنها البكر: "قبل ولادة أخيك، كان أبوك يقبلك حال عودته إلى المنزل، لا بد أنك تشعر الآن بالغضب الشديد لأن القبلة الأولى الآن للطفل الرضيع". وتعمقت فى المغامرة، وبالرغم من عدم رده على كلامها، استمرت فى الحديث: "ولكننا فى هذا المنزل، لا نركل ولا نضرب، حتى وإن كنا غاضبين".

وبعد مرور ساعة ونصف تقريبًا، جاء ابنها وقال لها بتلقائية، أنه يشعر بالأسف الشديد. ومن بعدها لم يعد لمهاجمة أخيه الأصغر.

يسأل الوالدان دائمًا ما هى مواصفات أبنائكم؟، ولأن تكوين الشخصية شيئًا مبهرًا بالفعل، فنحن نميل إلى إلصاق صفات معينة بهم. فنقول مثلاً: "س" يتميز بالحيوية والانطلاق، على حين "ص" أقل هدوءًا بكثير. قد يبدو هذا التصنيف غير ضار، حتى وإن تم على مسمع من الأبناء، ولكن لوك يحذر من أن الأبناء سرعان ما تأخذ بهذه التصنيفات وتعتمدها كصفات ملتصقة بهم، مما يشعرهم بأنهم واقعون فى أسرها.

إذا استمررنا فى لصق صفة "سوء السلوك" ونعت الابن بأنه ولد مشاغب، فمن الواضح أننا نشجعه على أن يسلك سلوكًا سيئًا. ولكننى اندهشت عندما أشار لى كل من نويل ولوك أن لصق صفات "حسن السلوك" أو "البراعة" أو "الجمال" لها نفس النتائج السيئة والضارة على الابن. ويفسران، فالابن الذى نلصق به صفة إيجابية، يشعر غالبًا بأنه مجبر على الارتقاء إلى مستوى هذا التصنيف، وهذا ضغط مُجهد؛ على حين يفترض الأبناء الآخرون أنهم يفتقرون تمامًا إلى هذه الصفة المحببة، وبالتالى يتصرفون وفقًا لها. وإلى جانب ذلك، فالأولاد يتغيرون: فالمظهر الخارجى يتغير، فالأولاد الذين يتصفون بالخجل، قد يصبحون منطلقين ومرحين — وهكذا يقف إلصاق صفة ما فى طريق التغيير.

كانت نويل التى اتصفت بالبراعة الفنية، تتشاجر مع أختها التى اتصفت بالجمال والشاعرية فى صغرهما. ولذا فهى تعرف جيدًا مدى حساسية الأولاد الذين يقعون فى أسر صفة ما تلصق بهم. وكان وقع هذا الدرس شديد العمق فى نفسى، لدرجة أننى لم أكن أعرف بعده، ما ينبغى علىَّ قوله حين يسألنى أحد عن أبنائى. فنصحتنى نويل: "اذكرى ما يفعلون، ولكن لا تذكرى صفاتهم".

كان أبى قريبًا منا جميعًا. لم يكن من هؤلاء الأشخاص الذين يفضلون ابنًا على الآخر؛ فلقد تمكن من أن يجد الإبداع والأصالة فى كل ابن من أبنائه.

- أوفيليا دال تصف والدها، رولد.

هل تؤدى بعض العلاقات إلى التنافس أكثر من غيرها؟

تقول نويل: "تنضج الفتيات بسرعة أكبر من البنين، وقد يستاء أخ حساس وانفعالى من قدرة أخته الأصغر على القيام بعمل كل شيء بشكل أفضل منه". وقد يكون من المغرى توبيخ الصبى لعدم جلوسه هادئًا لإنجاز واجباته على حين تقوم أخته بإنجازها. ولكن، مثل جميع المقارنات، هذا الأسلوب فى التعامل يتسبب فى زيادة الأمور سوءًا.

إن المرض، والنبوغ، والمصاعب فى التعليم، والمظهر الخارجى – كل هذا يساهم فى خلق أجواء للتنافس، ولكن ما يكمن فى عمق المشكلة، هو كيفية تعامل الوالدين مع كل ابن من أبنائهما. فكما تقول نويل: "عندما يغضب ابنك من أخيه، ففى معظم الأحيان، لا يكون الأخ هو المسبب للغضب، وإنما لأنك لم تلب احتياجاته العاطفية بشكل مستمر. وقد لا يملك الابن الجرأة فى توجيه غضبه إلى والديه مباشرةً، خوفًا من ازدياد قلة اهتمامهما به".

معظم الأبناء البكر يشعرون بالاستياء، لفترة من الزمن، بعد مولد الطفل الثانى، ولكن إذا تمت تلبية احتياجاتهم، فسرعان ما يعودون للهدوء والشعور بالارتياح، ويعتادون على تقبل الوضع الجديد، وعلى تعلم حب الابن الرضيع. وعلى النقيض مما هو متعارف عليه، لا يمانع الأبناء أبدًا أن يحظى إخوتهم بحب الوالدين، ما دام أنهم يشعرون بأن لهم معزة وتقديرًا خاصًا بهم عند الوالدين".

التحيز أو المحاباة والترابط:

يبدو أن رادار أبنائى يعمل بشكل دائم لالتقاط علامات قد تدل على تحيزى ومحاباتى لواحد على الآخر. وتحدثنى نويل قائلة: يولد هذا التصرف جزئيًا، مع الميل الطبيعى للإنسان لشعوره بالحرمان، وجزئيًا يرجع إلى أنه يصبح عادة، وجزءًا آخر يعود إلى أنها، ردود فعل الأبناء، حينما لا يحصلون على الوقت الكافى يمضونه منفردين مع كل من والديهما. وأحيانًا يُصعّد أولادى مسألة المحاباة والتحيز هذه لدرجة، أنهم يدفعوننى للتفكير فيما لو أننى بالفعل أميل إلى تفضيل أحدهم على الآخر.

أجد أن كثيرًا من الوالدين، يبدو عليهما، بوضـوح وبشـكل صـارخ مدى تفضيلهما لبعض الأبناء: فأحيانًا يختصـان ابنًا يكون الأقرب والأشبه بهما فى المزاج والاهتمامات، أو أنه نسـخة مصـغرة منهما؛ ويغرم آخرون بالابن الذى ينتمى إلى الجنس الآخر والذى يقوم بمغازلتهـم. حتى إنهم أحيانًا يقولون لأبنائهم الآخريـن: "لماذا لا يمكنكم أن تكونوا أكثر شبهًا بي؟". ولكن استخدام هذا الأسلوب لتحسين سلوك الابن غير صحيح أو فعَّال. فهذه المقارنـات تميل إلى دفع الابن إلى أقصـى مسـتوى من التصـرف السـيئ، مما قد يجعل الوالـدان يظنان أن الابن يفعل ذلـك نكاية بهما. وتقول نويل: "غالبًا، الأبناء ليسـوا بهذه الدرجة من المكر والمراوغة". وتضـيف: "عندما يتصـرف الأبناء بشكل سيئ، فهذا يكون إما بسبب عادة تكونت لديهم، أو كدافع لرد فعل، أو لأنه وقع فى شرك جذب الانتباه سلبيًا؛ وأصبح يعتقد أن هذا ما يستحقه، ويتعلم كيف سيحصل على هذا النوع من الاهتمام السلبى أكثر من تعلمه لاكتساب الاهتمام الإيجابى".

يطلب لوك من الوالدين إعادة النظر وتحليل تفضيلاتهم المفترضـة. ويتسـاءل: "هل هنـاك بالفعـل، أولاد مفضـلون لـدى الوالدين؟". ويقـول: "أظن أن معظمنـا لن يعرف من سيختار إن كنا بالفعل مضـطرين لمواجهة (اختيار صوفى). أليس الأمر أننا فقط نفضل سلوكًا جيدًا عن سلوك سيئ؛ فنحن مثلاً، نجد أن قضاء الوقت مع الابن الأصغر أسهل لأنه يمتلك أسلوبًا ألطف لجذبنا وإرضائنا".

ونصـيحته أن نحاول فصـل الابن عن سلوكه، ثم نقوم بتدريبه على السلوك المفضل لدينا كى يتمكن من إرضائنا.

يبـدو لـى، كما لو أن من قـام بتربية هؤلاء الإخوة ليس الوالدان نفسـهما. فكل واحد منهما يعامل كل ابن من أبنائه بأسلوب مختلف كما لو أنهم نشؤوا فى أسر مختلفة تمامًا.

• أوليفر جايمس، متخصص إكلينيكى فى علم النفس.

هل يمكن أن تؤدى مشاكل عدم الترابط إلى متاعب سلوكية؟

عندما لا يعى الوالدان مزايا ابنهما، فالسبب كما يعتقد كل من نويل ولوك هو انعدام أو ضعف قوة الرابطة بينهم منذ الولادة. ويعود هذا الضعف إلى أسباب متعددة - ربما كان بسبب معاناة الأم صحيًا بعد الولادة، أو بسبب ولادة الطفل خديجًا، قبل أوانه أو أنه مريض. قد يتدخل أى شىء، حتى وإن كان أمرًا فى غاية البساطة، كالتهاب عين الرضيع، فى شعورهم بأنهم واقعون فى حبه.

ويقول لوك: "هناك عدد كبير نسبيًا من الأطفال الخوادج الذين يتصفون بالعنف، ممن ولدوا قبل الأوان. وقد يكون العامل الأهم فى ميلهم إلى العنف، أنهم أمضوا الأيام أو الأسابيع أو الأشهر الأولى من حياتهم داخل الحضانات، ولم يكن من الممكن احتضانهم. قد يكون عدم إحساسهم برابطة قوية فى البداية، السبب فى نقص الاستجابة لديهم، أو فى وعيهم المبكر بالحدود".

ويقول لوك إنه تعرف على والدين كانا حريصين جدًا على تفادى أى نوع من مشاكل الارتباط مع ابنهم المولود قبل أوانه، فبعد خروجه مباشرة من المستشفى، وطوال السنة الأولى من عمره، كانا حريصين على أن يحتضنه أحدهما بشكل مستمر، وألا يحمله أحدًا غيرهما إلا فيما ندر".

ويشرح لوك: "تحتاج الرابطة بين الوالدين والابن إلى الوقت. وتصبح الرابطة أو العلاقة أفضل وأمتن، كلما ازدادت الفترة التى تمضيها مع طفلك الرضيع. ففى بعض الثقافات يتم ربط الأبناء الرضع إلى أمهاتهم فى الشهور الأولى من حياتهم - وهو أمر يجدر أن يفكر فيه الوالدان اللذان يعهدان بأطفالهما إلى المربيات أو المتخصصين فى رعاية الأبناء. ولكن علينا أن نحذر، حتى لا نتسرع فى الاعتقاد بفكرة أن العلاقة إذا بدأت بشكل خاطئ فلا يمكن تصليحها بعد ذلك".

"حين تكون الرابطة ضعيفة، على الوالدين أن يحاولا حل هذه المشكلة لأن تأثيرها سيكون قويًا جدًا فى قدرتنا على تواصل وتقوية العلاقات فى سن البلوغ. ولا

يمكن أن تأتى المبادرة من الابن: فلا يمكن لأى ابن أن يقول لك: "أريد أن أتقرب منك". إنن على الوالدين أن يبينا أن هذا ما يريدانه بالفعل. وقد رأيت آباء تمكنوا من تسوية علاقاتهما مع أبنائهم البالغين، ولكن إذا كان الولد لا يزال تحت رعايتكما فلا شك أنكما ستحققان أكثر من ذلك بكثير".

تهتم نويل أيضًا بمسألة الترابط، فقد لاحظت أنه حين يجد الآباء صعوبة فى تقوية ارتباطهم مع أحد أبنائهم، كثيرًا ما، يصبح هذا الولد، المفضل لديهم لتعويضه عاطفيًا. وقد وجدت أيضًا: "أنهم بالنتيجة، لا يقوون الرابطة معه بحب وبأسلوب مريح، وإنما بطريقة متوترة تظهر انزعاجهم". وهى تعتقد أنه يمكن معالجة هذه المواقف، حتى وإن استغرق الأمر وقتًا وعزمًا. "ويكمن الجواب بالطبع فى استخدام المهارات الستة عشرة".

ويضيف لوك لهذه الوصفة شيئًا آخر فبرأيه: "التلامس البدنى مهم للغاية. فإن لم نتمكن من تمضية وقتا طويلاً مع أبنائنا، فعلينا أن نحاول جعل الوقت الذى نمضيه معهم حميميًا. على الأب أن يلعب مع ابنه ألعابًا تتسم بالخشونة والشقلبة والوقوع، وعلى الأمهات احتضان أبنائهن، خاصة هؤلاء الذين يبدو أنهم لا يرغبون فى هذه العاطفة البدنية. إذا دفعك ابنك بعيدًا عنه، فقد يكون ذلك لأنه يشعر بأنه مُبعد".

وإذا شعرت بجفاء من ابنك، فقومى بإلغاء رحلة العمل، واذهبا معًا إلى أى مكان. لا تجعلى صيحات الابن الرافضة توقفك عن الخطة. فقد يكون خائفًا بعض الشىء، من انتقاداتك، ولكنها ليست بالفكرة الجيدة أن تتركى له حرية الاختيار: فهذا سيضعه فى مركز المسؤول عن العلاقة. فالأبناء لا يعرفون ما هو الأفضل لهم".

هل يحصل كل ابن من أبنائك على الاهتمام الكافى؟

تقول نويل: "حينما يتشاجر الأبناء، يكون السبب عادة، أن لديهم احتياجًا ما، لم يتم تلبيته. وفى أغلب الأحيان، يكون احتياجهم إلى الاهتمام الإيجابى وإلى التقدير".

وتشرح أن الأبناء عن غير قصد يلقون اللوم لنقص اهتمام والديهم بهم على إخوتهم، فيقومون بتفريغ غضبهم على بعضهم البعض. ولذا فإن قضاء فترة متوقعة من الوقت الحميم وبشكل متكرر مع كل ابن على حدة، يقلل من عدد المشاحنات ومدتها وكثافتها.

ومن وجهة نظر نويل، فهى لا تعنى بالوقت الحميم الذهاب إلى رحلات مكلفة، كما توجه حديثها أيضًا للأمهات اللاتى لا يعملن، ويقضين اليوم بطوله فى البيت مع الأبناء، ولكن تركيزهن ينصب على أشياء أخرى وليس على أولادهن. وحين يحتج الوالدان مدعين أنهما يوفران الكثير من العناية لأبنائهما، تجد نويل أن هذا الاهتمام عادة يأخذ شكل ما يقومان بفعله لأبنائهما، فهما إما يخلقان مشكلة حول هل يلبس الأبناء القفاز أم لا؟ أو أنهما يلعبان معهم بطريقة تجعل الولد معتمدًا على والديه فى توفير التسلية.

بدلاً من ذلك، تقول نويل للوالدين اللذين لا يعملان وكذلك للوالدين العاملين، إن الأبناء لا يحتاجون إلى الاهتمام بشكل مستمر، ولكنهم يحتاجون أن يعرفوا أنه فى فترة ما من اليوم، ولتكن لمدة خمس عشرة دقيقة فقط، سيحظون باهتمام والديهم بالكامل، يفعلون فى هذه الفترة ما يبعث السرور والبهجة لكليهما. وتستطرد: "ينبغى أن يكون هذا الوقت ثابتًا ومتوقعًا وينبغى ألا يتضمن مشاهدة التلفاز". وتضيف: "يمكن مخالفة قاعدة عدم مشاهدة التلفاز، فى أثناء الوقت الحميم، فى حالة واحدة فقط، إن كان لديك شاب مراهق ساخط للغاية، ولا يريد مشاركتك فى أى نشاط غير ذلك. وبالطبع، فهذه الفترة التى تمضينها مع ابنك وحدكما، فرصة ممتازة لإعطائه الكثير من المديح الوصفى".

يصمم لوك أيضًا على أهمية تمضية فترة من الوقت مع كل ابن على حدة. وحينما قلت له إننى فى معظم الأحيان أكون منشغلة بالطهى ولا أستطيع اللعب معهم. يرفض لوك هذا العذر وينبه: "يجب أن يكون للوقت الحميم ذات الأولوية التى تخصصينها للوجبات، إن لم يكن أكثر. يمكن للأبناء تحمل تفويت وجبة، ولكنهم لن يكونوا سعداء إلا إذا حصلوا على الاهتمام، كل واحد منهم على حدة ".

فهؤلاء الأبناء الذين يحصلون على الاهتمام المنفرد والإيجابى من والديهم دون الاضطرار إلى اللجوء إلى الصراع للحصول عليه، سيكونون أقل عنفًا مع إخوتهم. فإذا

ما وجهت اهتمامك إلى ابنك بمجرد رؤيته، فلن يكون فى حاجة إلى النزاع فى وقت لاحق من اليوم. وهذا هو الأسلوب الأمثل، وينجح أيضًا مع الجراء. إذ تتوقف الجروة عن القفز فور توجيه الانتباه إليها. قد لا يكون الأمر سهل التحقيق مع عدة أبناء فى وقت واحد، ولكن نويل قالت لى أن أستعد للنجاح بأن أقول لكل ولد من أولادى إننى سوف أمضى وقتًا خاصًا مع كل واحد منهم على حدة. "يمكنك حتى كتابة المواعيد لهم"، كما تقول نويل، : "وهكذا فابنتك لن يخالجها الشك بأنك ستحولين تركيزك إليها بمجرد انتهائك من اللعب بالقطار مع الصغير لمدة خمس عشرة دقيقة. ومن الوسائل التى يمكن استخدامها لخلق هذا الوقت الخاص، أن تقومى بزحزحة أوقات نوم الأبناء قليلاً وفقًا لسنهم حتى يحصل كل واحد منهم على تمضية خمس عشرة دقيقة من الاهتمام المنفرد معك".

نظرت نويل إلىّ بدهاء حينما احتججت أننى أحاول القيام بفعل شىء مماثل عند عودتى من العمل. وسألتنى: "هل تعطينهم وقتك بالكامل، أم أنك تربطينه بالواجبات المدرسية وتدريب الموسيقى؟" ثم أردفت: "لن تنجح الخطة بهذا الشكل. ينبغى أن يكون الوقت مكرسًا لكل ابن على حدة، وحتى لا يشعر ابنك، أنه مجبر على الارتقاء إلى مقاييسك. إذا كنت منشغلة جدًا، فقد لا تستطيعين القيام بهذا يوميًا، ولكنى لا أظن أن ابنك سيكتفى بقضاء وقت حميم معك مرة واحدة فى الأسبوع فقط".

وأضافت نويل عندما رأتنى يائسة: "إذا كانت الأشياء التى ينبغى إنجازها كثيرة لدرجة أنك لا تجدين الوقت الكافى بسهولة، فهناك خطة ممتازة، وهى أن تطلبى من أحد أبنائك الذهاب معك وأنت تنجزين بعض المهام التى عليك إنجازها، مثل الذهاب للتسوق أو تمشية الكلب. أو يمكنك التأكد أن الوقت الذى يمضى فى أثناء وجبة الإفطار أو خلال زحمة المرور لا يضيع هباء. فأى من هذه المناسبات تعطيك الفرصة لتبادل الأحاديث، أو إلقاء دعابة، أو ممارسة لعبة من الألعاب البسيطة مع ابنك، وكذلك يمكنك الاستماع بانتباه إلى مشاعره وأن توجهى له المديح لأنه قام بمساعدتك".

قالت إحدى الأمهات فى محاضرات الأمومة والأبوة إنها تركت ابنتها تختار كيف سيقضيان الوقت الخاص بهما، وكانت الابنة تختار دائمًا اللعب بعرائس الباربى. وعلقت

الأم: "أكره عرائس الباربى، ولكننى قلت لنفسى، بإمكانى اللعب معها لمدة خمس عشرة دقيقة فى اليوم فقط لا غير، أطول من ذلك سيقتلنى الشعور بالملل؛ وهذا درس تعلمته من كونى أمًا، وهو أن الأمومة قد تكون مملة".

وأثنت نويل على عزم هذه الأم وصبرها، ولكن برأيها، أنه من المستحسن عدم الاستمرار فى التظاهر، إذا كنت بالفعل لا تستمتعين باللعب بالعرائس. وقالت نويل: "أنا أكرههن أيضًا. وأقول لحفيدتى حين تأتى للعب معى، أننى سأسعد بالجلوس معها فى الغرفة نفسها، لأقرأ كتابى، ولتلعب بعرائسها كما تشاء. أما إذا كانت تريد أن ألعب معها، فعلينا أن نفعل شيئًا أستمتع به أنا أيضًا، مثل القراءة أو تركيب القطع لصنع لوحة بانورامية أو ممارسة رياضة المشى. لن يؤذى الابن معرفة أنه ليس من المفروض أن نحب جميعًا الأشياء نفسها التى يحبها ويراها مسلية.

كيف يمكنك أن توجه الاهتمام الخاص إلى ابن واحد على حين يحوم الآخرون حولكما؟

تقول نويل: "يمكنك أن تقومى بتدريب الأبناء، حتى الأطفال منهم على اللعب وحدهم، كما يفعلون فى حضانات مونتيسورى. ابدئى أولاً، ببضع دقائق ثم زيدى المدة بعد ذلك. أحضرى لعبة واحدة فقط، ضعيها على السجادة، واتركى الابن يلعب بها وأنت تتظاهرين بأنك منشغلة بشىء آخر. وبالطبع عليك أن تعطى الكثير من المديح الوصفى دون توقف فى أول الأمر. إذا أحضرت الكثير من اللعب، فقد يتحفز الطفل بشكل زائد ويصبح هائجًا وعصبيًا.

تقول نويل: "من المهم تعليم الأبناء أن يلعبوا وحدهم. فهذا يساعدهم أكثر على الاعتماد على النفس فى المدرسة، وبعدها فى العمل. ومن الوسائل الأحرى لتعليم الأبناء هذه المهارة أن تلعبى بجانبهم، وأنت تبادلينهم الحديث حول هذا النشاط، وتمدحينهم مدحًا وصفيًا وتستمعين إليهم بانتباه، ولكن لا تقومى بفعل أى شىء لمساعدتهم أو بدلاً عنهم. فوجودك مع الابنة، واللعب بتشكيل أشكال من الصلصال بقربها، يثرى تجربتها فتتعلم الاعتماد على النفس، فهى تعلم نفسها ذاتيًا من خلال المشاهدة والتقليد".

"غالبًا، يعرف الأبناء الأكبر سنًا كيف يسلون أنفسهم، ولكنهم لا يقومون بهذا إلا حينما يريدون. ومن أهم العادات التى ينبغى تعليمها للابن، تركك وحدك والبعد عنك بناء على رغبتك. وإلا فسوف يشعر الوالدان بأنهما ملزمان بالاستجابة لأى أمر أو رغبة يطلبها الأبناء، وهو أمر مرهق للغاية. وكثيرًا ما يفرغ الوالدان هذه الضغوط والشعور بالإرهاق على أبنائهم، فيصبحان سريعى الانفعال والغضب، ونافذى الصبر، وغير راغبين بتمضية أى وقت إضافى معهم".

كيف تعطى اهتمامًا إيجابيًا لابن يصدك ويرفض التعامل معك؟

فى لحظة هادئة بعد مشهد ظهرت فيه غيرة ابنتى من أخواتها بشكل واضح، اقترحت عليها أن نحاول إيجاد بعض الوقت لنفعل سويًا ما تختاره بنفسها. وحذرتنى نويل: "حين تعرضين اقتراحًا على أحد أولادك، قد يرد عليك قائلاً: (لن أصدقك) أو (لقد قلت هذا سابقًا ولم تنفذ وعدك) أو (لن يعجبك ما سأفعله). إن كان الابن غاضبًا، يشعر الوالدان،غالبًا، بأنه لا يصح الضغط عليه، ولكننى أعتقد بأن عليهما التصميم. إذا رفض الابن قضاء نصف ساعة معك، امضِ معه بضع دقائق كبداية".

فى حالتى، كان الاقتراح بحد ذاته مهديئًا لابنتى بشكل عجيب، ولكن نويل كانت مصممة بأن علىّ أن أستمر فى المحاولة بقولها: "إذا كان شعور ابنتك سلبيًا، لدرجة أنها لم تعد قادرة على التفكير فيما تريد أن تفعله معك فى أثناء هذا الوقت الخاص، يمكن للأم أو الأب أن يعرضا بعض الأفكار، ولكن توقعا من ابنة غاضبة أن ترفض جميع اقتراحاتكما".

وحتى إذا تلقيت ردًا مثل: "لا أريد، ولن تستطيعى إجبارى على ذلك"، فنويل لن تسمح لى بالاستسلام والتخلى عن المحاولة. وتقول: "يشعر الوالدان بأنهما مرفوضان ومجروحان ومتألمان، ولذا يستسلمان ولا يصممان أو أنهم يلجآن للعنف فيقولان لابنهما الغاضب: "بل أستطيع أن أجبرك". ولكن هناك بديل آخر، بأن تقولى له: "يمكنك المجيىء حينما تشعر أنك مستعد". ولكن هذا الرد قد لا يعطى الابن الإيحاء بأنك بالفعل تريدين أن تقضى وقتًا معه. والأسلوب الأفضل هو أن تستمعى إليه بانتباه، وأن تجعلى توقعاتك

واضــحة تمامًا بقولك: "أرى أنك فى غاية الغضــب حتى إنك لا تريد قضــاء أى وقت معى، ولكننا سنفعل ذلك لأنه شىء مفيد لكل منا، حتى ولو بدا أنه غير مريح فى البداية". ينبغى أن نكون واضحين فيما نفعله، وفى الأسباب التى تدفعنا لهذا الفعل. كما أن على الأبناء أن يتعلموا، أن هناك أشياء يجب أن يفعلوها حتى ولو رغمًا عنهم".

ينصــح لوك بألا نتوقع الكثير، ويفســر: "على الأرجح، أنك قد تتصــورين أن تمضية ســاعتين فى الســيارة مع ابنك ســتعطيك الفرصــة كى يدور بينكما حديث حميم. ولكن فى الواقع أنت لا تستطيعين أن تجبرى ابنك على فعل ذلك. ولكن يمكنك الاستعداد للنجاح بألا تشــغلى الراديــو. إذا كنا نريد التقرب من أولادنا،فعلينا الاســتماع إليهم، فنحن بتشــغيلنا الراديــو أو التلفاز، لا نعطيهم الفرصــة الكافية للتحدث. فالوالدان،عادةً يســتطيعان تحمل الصمت لمدة أطول من الأبناء الذين، سيبادرون بفتح حديث ما.

كان على لوك أن يقوى والدى المراهقين ليحاولا التواصل وبناء الجسور مع أبنائهم، وأعطاهما هذه النصــيحة: "بالطبع سيســتاء ابنــك إذا قمت بإغلاق التلفــاز وقلت له: (هيا سنقضــى بعض الوقت ســويًا). بــدلاً من ذلك، اختارى وقتًا هادئًــا ويمكنك قول: (من الآن فصــاعدًا، ســوف نقضــى خمسًــا وأربعين دقيقة معًا كل أسبوع). وإذا ســأل الابن لماذا؟ وغالبًا، سوف يسأل، اطلبى منه أن يخمن – ينبغى ألا تقومى بالتفكير عنه. إذا كان تخمينه طريفًا، لا تنزعجى وشــاركيه المزاح. وإذا لم يتمكن من اختيار نشــاط ما، يمكنك أن تقولى له، إن ذلك ليس مهمًا، فأنت لديك الكثير من الأفكار، وقومى بتحديد الوقت للقيام بالنشاط.

"ثم قومى بتذكير ابنك يوم الجمعة أن التاريخ المحدد للوقت الخاص بكما سوف يكون يوم الاثنين الســاعة السادســة. ثم ذكريــه مرة ثانية بعد عودته من المدرســة، ومرة أخــرى قبــل الوقت المحدد بخمس دقائــق. ويمكنك عرض اقتراحاتك إن لــم يأت ابنك بأى اقتــراح. وإذا قــال إن جميــع الاقتراحات مملة، يمكنك أن تقولى له: "إذن، فســوف نكتفى بالجلوس سويًا".

ويقول لوك إنه لم تمر عليه أى محاولة قام بها الوالدان بعزيمة وتصــميم للتقرب مــن أبنائهمــا، وباءت بالفشــل. "هنــاك القليل من المراهقين، قد يصــلون إلــى حالة من

اللامبالاة، ويصبح النشاط الوحيد الذى يوافقون على القيام به، فى أول الأمر، مع الوالدين هو مشاهدة التلفاز، ولكنها حالة نادرة. أما إذا قام الوالدان باتباع بقية اقتراحاتى - مع عدم الانتقاد أو التذمر - فستلين عريكة الأبناء بسرعة. فالاهتمام الإيجابى هو ما يرغبون فيه بشدة.

كيف تعرف ما يشعر به ابنك؟

يبدو أن الاستماع بانتباه فكرة جيدة، ولكن صعوبتها فى عدم معرفتك من أين تبدأ. يفترض الآباء أنهم يعرفون تفاصيل حياة ابنهم الداخلية، ولكن إذا كان الابن يتشاجر كثيرًا مع إخوته، فعادة، تكون هذه علامة أنه يعانى من شعور غير مريح، ولا يعرف كيف يعبر عنه أو كيف يحله.

يقترح كل من لوك ونويل أن تستغل الفترة التى تقضيها على حدة مع ابنك، فتبدأ بتخمين ما يدور فى رأسه. وفى أغلب الأحيان يسقط القلق والمخاوف مع الحديث، ولكن نويل تقترح أيضًا، على الوالدين الذين قد يريدون قياس مدى معرفتهم بابنهم، أن يضعوا لأنفسهم نموذج استطلاع. وأعطتنى قائمة بالأسئلة الآتية:

- ما هو طعام ابنك / أو ابنتك المفضل؟.
- كيف ينفق ابنك / أو ابنتك مصروفه الشخصى؟.
- من هم أصدقاؤه / أو أصدقاؤها المفضلون؟ لماذا يحبهم أو تحبهم؟.
- ما الذى يخيف ابنك / أو ابنتك؟.
- ماذا الذى يزعج ابنك / أو ابنتك؟.
- ما الشىء المفضل عند ابنك / أو ابنتك الذى يرغب القيام به؟ .

كنت أعرف إيجابات بعض هذه الأسئلة عن كل ابن من أبنائى. وكانت الأسئلة التى تعثرت فيها مفيدة لاستخدامها كنقاط لبدء الحديث معهم. ويلاحظ لوك: " قد لا نتابع

الاستماع بانتباه لأننا نشعر بالقلق خوفًا من اكتشاف أن الابن يعانى من مشكلة ما. ولكن هذا منتهى الجبن. لا تشعرى بالذنب أو بأن الحياة غير عادلة إذا كان ابنك يعانى من مشكلة ما. فالأولاد جميعًا يعانون من صعوبات أو نقاط ضعف، ولكنها لا ينبغى أن تشلهم. فإذا تعاملنا معها بالشكل الصحيح، فبإمكاننا مساعدة الابن فى التغلب على نقاط ضعفه وإنشاء شخصيته. فمثلاً، إذا كان ابنك صغير الحجم وخائفًا، فقد تجدين له دورة فى فنون الدفاع عن النفس أو تسلق الجبال — أى شىء يجيده — لتقوية ثقته بنفسه". وتضيف نويل: "ولكن قد تضطرين للإصرار على حضوره الحصص، وإلا فستوقفه مخاوفه من الاستمرار. ينبغى ألا نخاف من مخاوف ابننا وقلقه".

ومن نصائح لوك المهمة: "أن تهتمى فيما تلاحظينه على ابنك. قد يكون سهلاً أن تلاحظى وتمدحى نجاحًا أكاديميًا أو رياضيًا، ولكن ليس من السهل ملاحظة ابنك حين يتحدث بلطف وكياسة مع خالته حين تأتى لتناول الشاى معكم. إذا بحثتى عن الحسنات فى كل ابن من أبنائك، فسوف تجدينها".

"هذا غير عادل"

لا أستطيع أن أتحمل التفكير فى عدد المرات التى يلفظ بها أحد أبنائى أو غيره، يوميًا عبارة "هذا غير عادل"، فهى شكوى متعبة وتجعلنى دائمًا أشعر بالذنب، وأحاول أن أبرر لهم أفعالى إلى أقصى مدى.

يقول لوك: "يحتل الإحساس بالعدل اهتمامًا رئيسيًا لدى الأبناء الأصغر سنًا. ومع تقدمهم فى العمر، تسيطر على اهتمامهم، بشكل أكبر، رغبتهم فى أن يكونوا أهلاً لثقة الوالدين". وهو يعلم أن الوالدين يعذبان من ضرورة أن يكونا عادلين، وكثيرًا ما يجدون أنفسهم متهمين بأنهما غير عادلين. وبرأى لوك: "ينبغى أن يقرر كل شخص بنفسه ما هو العدل من وجهة نظره، ولذا فقد يمكن تحديد بعض التصرفات المتفق عليها، فيما هو عادل أو غير عادل فيها. وينبغى أن تكون هذه التعليمات واضحة بالنسبة للأبناء. مثل أنه من غير المسموح بالضرب أو الركل أو انتزاع الأشياء أو الدفع، فهى تصرفات ممنوعة. وكذلك استخدام الألفاظ البذيئة أو الجدال أو الشتائم أوتلفيق الأقاويل أو إشاعة الفتنة".

على الوالدين فهمه أيضًا أن العدل يختلف عن المساواة. فإذا كنت تقومين بتوزيع الحلواء على الأبناء، فعليك أن تعطى كل ابن قطعتين. وهذا عدل. ولكن لايمكنك، ولا ينبغى أن تعامليهم بالتساوى فى كل شىء. مثل موعد النوم والمصروف الشخصى. ينبغى أن يحصل الأبناء الأكبر سنًا على امتيازاتهم. وأن يشعر الأبناء أن هناك امتيازات تأتى مع تقدم السن، وإلا فسوف يفرغ الأبناء الأكبر سنًا استياءهم على إخوتهم الأصغر سنًا".

أخبرتُ لوك بعدها بحل فكرت فيه إليزابيث لورد، مؤلفة كتاب "الحياة العائلية". فقد كانت مستاءة جدًا من رفض أبنائها الاعتراف من هو المسؤول عند وقوع أى مشكلة. ففكرت فى وضع خطة وسمتها "ضحية الأسبوع". وحددت أسبوعًا من كل شهر لكل واحد من أبنائها الأربعة، يتم فيه إلقاء مسؤولية جميع أخطاء الأبناء الأربعة على الابن الذى يقع عليه الدور. وقد أعلنت أن جمال هذا الأسلوب يكمن فى أنه غير عادل بشكل صريح، فهو يقلل من الذنب المرتكب وكذلك من اللوم عليه. والأفضل من ذلك، أن هذه الخطة محصنة ذاتيًا ضد الفشل: فالضحية يعرف أنه إذا أساء التصرف فى أحد الأسابيع المخصصة لإخوته الآخرين، فسوف يردها له الآخر فى أسبوعه.

ضحك لوك، وقال إنها فكرة جيدة إذا تم العمل بها بشكل ثابت، وإن كان يشك فى إمكانية ذلك.

أحد الأشياء التى تكرهها نويل رد الوالدين على الشكوى من الظلم وعدم العدل، بقولهم: حسنًا، إن الحياة غير عادلة". فبرأيها: "إن الحياة بالفعل غير عادلة، ولكن علينا أن نعتبر أن أبناءنا من الأشخاص المحظوظين الذين يعتلون القمة بكل المقاييس — إلا مقاييسهم، فاستيعابهم لا يزال غير ناضج، وهذا شىء مفهوم. ولذا فأنا أقترح على الوالدين أن لا يشعرا بالذنب. عليهما فقط أن يستعدا للنجاح، وأن يستمعا بانتباه للمشاعر التى تخفيها الشكوى، وأن يمدحا الأبناء مدحًا وصفيًا على كل لفتة كرم أو إرادة وعزيمة أو عمل مشترك، مهما كان صغيرًا".

هل من العدل الالتزام بالمشاركة فى كل الأشياء ؟

قد تكون الشكوى المستمرة بعبارة "هذا غير عادل" مزعجة جدًا للوالدين لدرجة أن كلاً من لوك ونويل شعرا بضرورة تذكيرى بأن هذه الشكاوى لها أحيانًا ما يبررها. فليس من المعقول مثلاً توقع أن يتشارك الأبناء بممتلكاتهم بشكل دائم. هناك بعض الممتلكات العائلية التى يجب أن يتشارك الجميع فى استخدامها، مثل الكمبيوتر. ولكنْ هناك أيضًا ممتلكات شخصية أو ألعاب مفضلة ينبغى أن يسمح للابن أن يحتفظ بها لنفسه. وهذا ينطبق أيضًا على إتاحة مساحة شخصية ينفرد بها.

تفرق نويل بوضوح بين ما هو شخصى وما هو عام فى الاستخدام، وتحدد قواعد حازمةً تحكم كلاً من النوعين (انظر الاقتراحات أدناه):

شخصى مقابل عام :

• ينبغى المشاركة فى أى لعبة تترك على الأرض أو على الطاولة.

• ينبغى وضع أى لعبة خاصة على الرف المخصص لصاحب اللعبة فى غرفة الألعاب أو وضعها فى غرفة نومه (التى يمكن أن يدخلها أى ابن آخر فقط بعد الاستئذان من صاحبها).

• إذا تم "استعارة" ممتلك شخصى دون استئذان أو تم التعدى على مساحة شخصية، يقترح لوك أن يكون هناك عقاب واضح تم التفكير فيها سابقًا. أما إذا كانت الحالة غير واضحة، فهذا يستدعى الدعوة إلى اجتماع عائلى يشارك فيه الجميع، كل واحد بوجهة نظره فيما حدث ويعرض الحل المناسب للمشكلة. والفكرة من هذا الإجراء مساعدة الأبناء على تعلم تسوية اختلافاتهم من خلال التفاوض، وهى مهارة مهمة ستنفعهم فى مستقبل حياتهم.

• من الممكن مساعدة إحدى البنات كى تشرح لأختها، أنها لا تسمح لها بدخول غرفتها إن كان الباب مغلقًا، أو أن عرائسها من ممتلكاتها الشخصية، التى لا يجوز ألاّ يلمسها أحد إلا بعد استئذانها. (إلا إذا نسيت وتركتها مرمية خارج غرفتها.) فسيكون للابنة الأخرى أيضًا ألعابها القيمة الخاصة بها، وسوف تتفقان على تطبيق القواعد نفسها.

كيف نتعامل مع التوأم؟

يمثل التوأم مشكلة خاصة من ناحية العدل بينهما. يؤيد كل من نويل ولوك بشدة فكرة تشجيع معاملة كل واحد منهما بشكل منفرد، ويعتبرانه أسلوبًا أهم وأفضل من معاملتهما بالطريقة نفسها. فبرأيهما: "كل الأبناء يميلون إلى مقارنة بعضهم ببعض، ولكن التوأم يقارنان بعضهما بعضًا بشكل أكثر مباشرة: وغالبًا، يتم جمعهما سويًا في كل شيء أكثر من الأبناء الآخرين، لأن الوالدين، عادة، يكونان منهمكين ومرهقين بشدة بعد ولادتهما، حتى إنهما لا يتمكنان من تنظيم الوقت لإعطائهما الاهتمام الكافي، كل واحد على حدة".

ويشير لوك إلى أن الوالدين يجدان، عادة، أن التوأم يريدان أن يقوما بكل شيء سويًا. "وهذا يعني، أنه على الوالدين بذل مجهود أكبر لمساعدتهما على أن يكونا منفصلين، قدر الإمكان، عن بعضهما الآخر وأكثر اعتمادًا على النفس. يميل جميع الآباء إلى التحدث عن "الأبناء" بصيغة الجمع؛ ولكن من المهم جدًا، أن لا يفعلوا ذلك أبدًا، خاصة مع التوأم".

تنصح نويل بتشجيع معاملة التوأم بشكل منفرد بدءًا من الملابس وتقول: "لن اجعلهما يرتديان الملابس نفسها حتى لو أردت ذلك. ولن أطلق عليهما أسماء تبدو متشابهة في النطق، ولا حتى أسماء تبدأ بذات الحرف (مثل استخدام اسمي بيل وبين.) وسأضعهما في فصول مختلفة. ولاحقًا، سوف ألحقهما في مدارس مختلفة".

تقول نويل: "ربما ستوجه لكما الاتهامات بعدم العدل، ولكن قوما بتهدئتهما، فالأولاد يتعلمون الشكوى من أن الوالدين غير عادلين، حتى قبل معرفة معنى الكلمة. كل ما يقصدونه من هذه العبارة أن هناك شيئًا لا يعجبهم".

يعرف لوك صديقين لديهما ولدان توأمان متطابقان ويقول: "يرى أحدهما أن الحياة سهلة، على حين يرى الآخر أن الحياة صعبة. ولكن هذا ليس نتيجة لأنه تم التعامل معهما بشكل مختلف، ولكن، لأن معظم الناس لا يستطيعون التفريق بينهما". ولكن بالنسبة إليه، فهو يرى أن هذا التوأم يعتبران برهانًا بأنه: "على الرغم من مراقبتنا لأنفسنا، ومن محاولاتنا أن نكون عادلين في معاملتنا للأبناء، فسوف يصبحون مختلفين في النهاية".

هل يمكن معاملة العائلة كفريق؟

برأيى، أن الأبناء بحاجة للشعور بأنهم شخصيات منفردة، خاصة فى العائلات الكبيرة. ولكن أحيانًا، نجد أن معاملة الأبناء على أنهم فريق تبدو فكرة جيدة، حتى يصبح كل واحد منهم مسؤولاً عن أفعال الآخرين. وقد جربت مرة مثلاً أن أجعل من مشاهدة التلفاز فى المساء أمرًا متوقفًا على قدرة أفراد العائلة جميعًا، من الاستيقاظ مبكرًا فى الصباح دون أى ضجة.

ونصحتنى نويل أن أستعد للنجاح بأن أقول للأبناء: " قولوا لى الآن، كيف يمكنكم أن تتصرفوا كفريق.. وما أن يبدأ الأولاد بالإفصاح عن أفكارهم، حتى تراهم، غالبًا، يسرعون لمتابعة الخطة وتنفيذها على أرض الواقع". وبالطبع كانت تطلب منى نويل، أن أكثر من مدحهم مدحًا وصفيًا على كل تصرف مهما كان بسيطًا، حتى ولو كان على محاولات خاطئة للعمل الجماعى، وأن أستمع بانتباه إلى مشاعرهم ، مع إضافة تعليقات مثل: "ليس من السهل أن يتشارك الجميع فى المساعدة ..".

"إذا نجحت المحاولة، فسيكون العمل الجماعى إنجازًا جيدًا" كما يقول لوك، ويضيف: "يميل الأبناء عادة إلى إرشاد بعضهم البعض فى بعض الأمور بطريقة لا يتقبلونها من الكبار".

" إحدى المشاكل التى تواجه العمل الجماعى. أن الأبناء بأعمارهم المختلفة سيكون مستوى كفاءاتهم متباينًا وسيكونون مختلفين فى تطبيق القواعد، لذا ينبغى أن تجعلى توقعاتك الشخصية واضحة لهم. ثم بعدها كل ما يمكنك فعله هو أن تجربى. سوف تنجح الخطة إذا أسهم الأبناء الأكبر سنًا والأكبر عقلاً، فى دعم الصغار الأقل نضجًا، بدلاً من توجيه الانتقاد واللوم إليهم. وإن لم تنجح الخطة، فتخلى عنها، فقد تتسبب فى تأجيج المشاحنات والاحتكاكات".

وتنصح نويل: "ولكن أعطى للخطة وقتًا كافيًا كى يكون هناك فرصة لنجاحها، ولا تيأسى وتستسلمى بسرعة". وتقترح: " يمكنك البدء بتوزيع الهدايا لتكافئى مجهودهم

الجماعى، بدلاً من أن يتسبب عدم عملهم سويًا فى معاقباتهم [illegible]
سهلة المنال فى البداية حتى يكتشف الأبناء بأنفسهم فوائد التحالف و[illegible]

ماذا أفعل إذا اختلف الأبناء حول شىء مهم؟

فى أحد الأيام، انفجرت مشاجرة فى البيت، حينما اقتحم أحد أبنائى غرفة [illegible] مُصدرًا أصواتًا صاخبة، فى حين كان أخوه يستمع إلى الموسيقى. وكانت النتيجة منافسة فى الصياح والصريخ من كلا الجانبين. وقد قام لوك بالإشارة إلى خطة لهذه الحالة تُعرف بحل النزاع. باتباع الآتى:

اجمعى أولادك سويًا: ثم ابدئى بشكل مثالى بالإشارة إلى أن الخطأ وقع من كلا الجانبين، ولكننا سنعمل الآن سويًا على حل المشكلة.

حاولى اكتشاف ما الذى حدث بالفعل دون إلقاء أى لوم على إىٍّ منهما. اسمحى لكل واحد منهما بعرض وجهة نظره دون مقاطعة. إن كانت القصص والأقاويل طويلة ومسهبة، فحاولى تقسيمها إلى أجزاء. ثم يمكنك أن تستخلصى ما قيل للتأكد من أن الجميع موافق على ما ذكر: "إذن هو فعل هذا وأنت شعرت بأنك..".

اسألى كل واحد منهما: "هل وَضح لك ما فعلته، وأنه السبب فيما حدث؟". فنحن جميعًا بارعون فى ذكر ما يمكن أن نغير من تصرفات الآخرين؛ مع أنه من الأجدى، أن نذكر ما يمكن أن نغيره بأنفسنا. قد يقول أحد أولادك لأخيه معاتبًا: "حينما تقتحم الغرفة بهذا الشكل الصاخب وأنا أستمع إلى الموسيقى، أشعر بأنك لا تهتم بى".

اطلبى منهما أن يعيدا صياغة كلامهما على شكل طلب أو التماس: وذلك بأن يشير كل منهما إلى الطريقة التى يريد أن يعامله بها الآخر فى المستقبل. دون أن يوجها اللوم لبعضهما البعض، ولا أن يقولا لبعضهما: "أنت جعلتنى أشعر.."، أو أننى على صواب وأنت المخطئ". يكفى استخدام تعبير: "أحب أن... أو أود أن".

هنـاك ثلاثـة ردود ممكنة على هذا: يمكنك إما قبول الطلب أو رفضـه، أو تقديم عرض مختلف. فإن لم يوافق الابن مثلاً على عدم دخول غرفة المعيشة عندما يقوم أخيه بالاستماع إلى الموسيقى، فقد تقترحين بأن يدخل بهدوء.

وتحذر نويل بأن هذا الأسـلوب قد ينجح بشـكل أفضـل فى حل النزاع بين الأصدقاء أكثر من نجاحه بين الإخوة والأخوات. وتقول: "ففى الغالب، النزاع بين الإخوة والأخوات، يكـون بسـبب أشـياء كثيرة تـدور فى الباطن؛ ممـا يجعل المشـكلة غير واضـحة المعالم، وكثيـرًا مـا يكون سـببها أن أحد الأبناء يـرى أن أخيه أو أخته يتـهربان مـن اتباع القواعد والالتـزام بها كما يجب، أو إهمالها – وغالبًا، يكون هذا الشـعور فى محله. فهناك بشـكل عـام، الكثير من الاسـتياءات غير المحلولة، والتى تطغى على المشـكلة الحالية؛ مما يجعل التركيز عليها، فقط، صعبًا على الأبناء. وتكون المسألة أبسط من أن يتم التخلص منها فى مرحلة (محاولتك اكتشـاف ما حدث بالفعل) يرفض فيها أحد الأبناء، بكل صـراحة، حتى التفكير فيما حدث من وجهة نظر الآخر".

وتقتـرح نويـل الاسـتماع بانتباه إلى أن يبـدو أن كليهما على اسـتعداد للبدء فى حل المشـكلة، حينئذٍ يقوم الوالدان بإرشـادهما إلى أسلوب صياغة طلبهما. "تذكرى أن تكتبى وأن تعيـدى قـراءة كل مـا تم الاتفـاق عليه، ثم اجعلـى كلا الطرفين يوقع علـى "الوثيقة"، حتى ولو كان ابنك الصغير لا يتقن الكتابة. وعلى الوالدين بعد ذلك، استخدام هذه الوثيقة كتذكرة لاستخدام أسلوب المدح الوصفى المتكرر، حتى تصبح العادات الجديدة ثابتة عند الأولاد".

كيف نتعامل مع الوشاية / ورواية قصص عن أفعال الإخوة؟

لـن يفيد قولك للأبناء إنك غير مهتمة بالاسـتماع إلى قصـص وشـاياتهم بعضـهم بعضًـا لأن الابن لا يراها وشـاية أو قصـة، وإنما مشكلة مهمة وتسـتدعى الحل العاجل. وتقترح نويل بدلاً من ذلك أن تقولى لهم إنكِ مهتمة لمعرفة شعوره بالحدث وليس بما فعل أخوه أو أخته. "يمكنك قول: (إذا كان لديكما مشكلة ما وتريدان المساعدة فى تسويتها،

ينبغى أن تأتيا معًا للتحدث معى.). ولكن بالتأكيد، إذا ما تعرض أحدهما للأذى(وكان بكاؤه ليس لمجرد جلب الانتباه) أو إذا ما انكسر شىء، فعليك الذهاب واستطلاع الأمر بنفسك".

عندما تلاحظين أن أحد الأبناء يشتكى من أخيه أو أخته أو "يروى قصة ليشى بهما" لإيقاعهما فى المشاكل، يمكنك حينئذٍ، أن تشكريه على اهتمامه بتسوية النظام فى البيت، ولكن مرة أخرى لا تقومى بأى رد فعل. "عندما يصبح موقفك موحدًا وثابتًا فى عدم الانفعال والرد، ستقل شكواه تدريجيًا. ولا تقلقى من أنك لن تستمعى بعد ذلك عن المشاكل المهمة التى ستحدث، سيستمر أولادك فى المجىء إليك لإخبارك بها. أما الأقاصيص التافهة والوشايات المدفوعة بالغيرة فسوف تتراجع وتجف".

ولكن مشكلتى كما ذكرت لنويل، أننى أشعر بأن ابنتى متضررة بالفعل، فأختها تصر على البقاء فى غرفتها وعلى عدم الخروج منها. وتقول نويل إنها لن تؤيد أيًا منهما، لأنها ما زالت غير ملمة بالقصة على الوجه الأكمل. وتضيف: "على أى حال، لا تعتبرى ما قالته ابنتك وشاية أو تلفيق قصص، وإنما اعتبريه طلبًا للمساعدة. يمكنك أن تعرضى عليها الاستفادة من تجاربك الخاصة لإيجاد الحلول بقولك: (حينما حدث ذلك معى فعلت..كذا)، ولكن لا تغريقيها بالنصائح؛ فهى فى الغالب لن تتبعها. أو ستحاول تجربتها وإن لم تنجح معها، فستنزعج منك. وحتى لو نجحت، فستضيعين عليها فرصة تجربة تطبيق مهاراتها فى حل مشاكلها الشخصية. لذا فعليك التركيز بالاستماع إليها بانتباه".

ولكن ما العمل إن كان ابنى يشى بأن أخاه يأتى بفعل سبق أن أعلنا أنه من المحظور القيام به، مثل مشاهدة التلفاز قبل إنجاز الواجبات؟ وترد نويل: "عندما تضعين قاعدة ما، فعليك مسؤولية متابعة تنفيذها، لا تتركى المراقبة للأبناء الآخرين. أما إذا قمت بإغلاق التلفاز بعد الاستماع للوشاية، فأنت تعطين لابنك الدافع لتكرار الوشاية مرة أخرى. يمكنك القول أنك كنت على علم بأن ابنك الآخر يشاهد التلفاز رغمًا عن التعليمات، وأنك كنت على وشك إغلاقه. ثم يمكنك إضافة: "ولكن، بما أنك أخبرتنى بالأمر، فسوف أسمح له بخمس عشرة دقيقة إضافية". قد يبدو هذا تصرف غير عادل، ولكنه سوف يوقف الوشاية.

"مهما كان رد فعلك ، لا تقومى بإعطاء أولادك محاضرة عن عدم حب الناس لهم حينما يقومون بالوشاية، فهذا الأسلوب لن يولد سوى الاستياء واللجوء للصمت الاختيارى".

ما العمل إن لم يتشاجر أبنائى معى، ولكنهم التزموا الصمت؟

حينما كنت أحاول تصفية مشاكل التنافس الأخوى بين أفراد أسرتى، أشار أحد المراهقين من زوارنا، أن والديه تمنيا لو أن التلاسن بينه وبين أخته استمر ولم ينقطع، حيث إنهما توقفا عن التحدث سويًا لما يزيد عن ست سنوات، لا يتبادلان الحديث إلا إذا اضطرا، وفيما ندر، منذ ذلك الحين. وكانا حين تضمهما الوجبات العائلية يشيران إلى بعضهما البعض بصيغة الغائب، ولا يوجهان الحديث سوى لوالديهما. واعترف المراهق أنهما أخيرًا، فقط بدآ فى توجيه الحديث لبعضهما البعض، إلا أن الموقف يبدو مثيرًا للحرج، فهما لا يعرفان إلا القليل عن حياة كل منهما.

وبالنسبة للوك فهو يشعر، بأنه منذ البداية، كان بإمكان الوالدين التحكم فى تلك المرحلة قبل أن يستفحل الأمر، ويصل إلى رفض الإخوة التحدث سويًا: "ليس بأن يقولا لهما: (لقد تصرف كل منكما بشكل سيىء) بل بأن يقولا لهما: (لاحظنا أنكما لا توجهان الحديث لبعضكما البعض، ونتساءل إن كان هناك سبب ما يمنعكما من ذلك). قد يكون الأمر،على الأرجح، بما أنهما فى سن المراهقة، أن السبب الحقيقى للمشكلة لا يتعدى حرج سن البلوغ. وفى هذه الحالة يمكنهما الحديث عن الحرج الذى كانت تعانى منه الأخت مثلاً. وأن يقترحا عليهما إن أرادا وضع أقفال على أبواب الغرف والحمام. فهذه الأنواع من الاحتكاكات تعتبر جزءًا طبيعيًا من مرحلة النمو. قد لا نتمكن من أن نجعل الأشقاء أفضل الأصدقاء، ولكن يمكننا أن نلزمهم بأن يتصرفوا بشكل حضارى فى المنزل".

وتظن نويل أن والدى هذين الأخوين اللذين امتنعا عن الحديث سويًا لفترة طويلة، كانا غالبًا يدافعان باستمرار عن أحدهما، وعلى الأغلب عن الأصغر. وهى تقول: "حتى بعد أن يتوقف الوالدان عن التدخل، يظل الابن الآخر شاعرًا بالمرارة، إذ يصبح هذا الشعور

متملكًا منه أو منها فى نظرتهم للعالم. ولهذا الابن كنت أقول: (ما الذى كنت تتمنى أن نفعله أنا وأبوك بشكل مختلف؟)".

"قد تقول الابنة شيئًا ملتبسًا مثل: (أنتما لم تستمعا إلىَّ أبدًا). وفى هذه الحالة بمكنكما اقتراح أن تستمعا إليها لمدة نصف ساعة يوميًا. وقد يكون الرد: (فى الحقيقة لا أحتاج إلى كل هذا الوقت.) ولكنكما سوف تكونان قد بدأتما فى توجيه تفكيرها للتوصل إلى حلول ممكنة، وقد تقوم باقتراح آراء أخرى قد تساعد على الحل".

"وينبغى عليكما بالطبع متابعة الخطة. وتقومان بغمر الأخ والأخت بفيض من أساليب الاستماع إليهما بانتباه، وبإخلاء الجو حتى يتمكنا من التفكير فى حلول مجدية. ولكن عليكما إدراك، أن مرحلة الاستماع بانتباه قد تستغرق وقتًا أكثر مما تتوقعان. فقد يميل الوالدان لاستعجال الوصول إلى مرحلة حل المشكلة، ولكن إذا حاولتما الإسراع للانتقال إلى المرحلة التالية، فسينتهى الأمر بأن يستمر الابن فى الشكوى لفترة أطول".

نصائح لتقليل المنافسة بين الإخوة والأخوات:

- ناقش الخطة، والتزم بها لمدة ثلاثة أشهر.

- تذكر أن الأبناء متساوون بشكل عادل. فقد يكون الأكبر هو الأقوى، ولكن يمكن للأصغر أن يكسب الجولة.

- ابتعد عن المشاحنات – لا تستخدم المنطق ، ولا تتخذ موقفًا مع أحد أو ضده، ولا تعاقب ولا تهدد. قد تبدو المنازاعات عنيفة، ولكنها جزئيًا، ما هى إلا مجرد عادة. وعلى الإخوة والأخوات أن يجدوا الطرق والوسائل لحل مشاكلهم وصراعاتهم. وإذا اضطررتى للتدخل لأن أحد الأبناء بالفعل، فى خطر فحاولى الابتعاد ثانية بأسرع ما يمكن.

- إذا اشتكت ابنتك، فاستمعى إلى مشاعرها بانتباه، ولكن لا تحاولى أن تحلى لها المشكلة.

•قومى بمدح أبنائك مدحًا وصفيًا عشرات المرات فى اليوم على عدم شجارهم، قولى لهم مثلاً: "يسعدنى أن أراكم لا تتشاجرون، بالرغم من أننى أعلم أنكم غاضبون".

•أعطى كل ابن من أبنائك أماكن "مقدسة" لوضع ممتلكاته الشخصية. وإن تم وضع أى شىء فى غير هذه الأماكن، تصبح مشاعًا يمكن أن يلعب بها من يجدها.

•على كل من الوالدين أن يمضى وقتًا مخصصًا لكل ابن من أبنائهم عدة مرات على الأقل فى الأسبوع، على أن تكون هذه اللقاءات فى مواعيدها المتوقعة. فالابن الذى لا يشعر فقط، بأنه محبوب بل إنه مميز سيكون أقل استعدادًا للنزاع.

•أعطى الابن الأكبر امتيازات خاصة.

•اختارى مكانًا للمشاحنات، وصممى على أن يذهب إليه الأبناء حينما يندلع الصراع.

•وجهى اهتمامك إلى احتياجات ابنك الشخصية، وإلا فسوف يفرغ غضبه وخيبة أمله فى أفراد الأسرة الآخرين.

•قومى بتدريب أبنائك على تسلية أنفسهم حتى لا يسلوا أنفسهم بإزعاج الآخرين، حين لا يكون أمامهم شىء أفضل للتسلية.

الفصل السابع

الجريمة والعقاب

كيف أقوم بتأديب ابنى؟. هل يعتبر الصفع دائمًا تصرفًا خاطئًا؟. ما الطرق الأخرى التى يمكن استخدامها كى يتصرف أبنائى بشكل أفضل؟. كيف أعلم ابنى التحكم بحدة طبعه ؟. ما الطريقة المثلى للتعامل مع أبنائى. حين يرتكبون خطأ ما؟ كيف أقوم بحل النزاع بين الأولاد؟. كيف أجعلهم يتوقفون عن توجيه الشتائم لبعضهم بعضا؟. هل عليهم الاعتذار عن الخطأ؟

هناك لحظات يبدو فيها أبنائى وكأنهم يتوقون لدفعى للنزاع معهم. فإذا قاموا بإغوائى بما يفوق قدرتى على التحمل من شدة الإرهاق، أفقد زمام أعصابى وأصرخ فيهم، ويستفحل الأمر أحيانًا، مما يضطرنى إلى صفعهم. لينتابنى بعدها، شعور مؤلم بالذنب، فأنفجر باكية، وأنا أعتذر لهم من كل قلبى، وأنسى تمامًا أن ابنتى كانت بالفعل، قد أساءت التصرف فى الأصل.

أعتقد أننى بهذا التصرف لست سوى نموذج من أمهات وآبائه هذا العصر. فنحن نحرص على أن نكون أصدقاء لأبنائنا، وأن نعاملهم كما لو أنهم أنداد لنا، ولكنهم أحيانًا، على ما يبدو، يستغلون هذه الطيبة، ويتمادون معنا لدرجة تدفعنا للانفجار؛ فنفقد السيطرة على مشاعرنا، وبعدها، لا نعرف ما هو التصرف الأفضل. نحاول استخدام المنطق، أو نلجأ إلى معاتبتهم، ونتوعدهم بأقصى التهديدات، ولكنْ، أى من هذه المحاولات لا تحدث أى فرق.

صادق كل من نويل ولوك على كلامى وأكدا أنه صحيح تمامًا، فهما يقابلان أعدادًا كثيرة من الناس الذين لا يفهمون لمَ يسيطر الاحتكاك والنزاع المستمر على حياتهم المنزلية. وقبل أن يقوما بإرشادى إلى كيفية التعامل، بشكل أكثر فعالية، مع المشاكل التى تحدث باستمرار فى المنزل، ساعدتنى نويل على إدراك الأخطاء التى نرتكبها بقولها: "لو أن الإلحاح مجد، لكان كل أبنائنا من المثاليين، ولو أن ملاحظة وذكر الأخطاء، يؤتى ثماره، لكنا نحن أيضًا، من المثاليين".

"كما أن التسلية بالانهيارات العصبية، لا ينفع أيضًا: بالطبع، من الصعب جدًا، عدم اللجوء إلى الصراخ، حينما يتعمد ابنك استفزازك – بل قد يكون هذا بالضبط ما يتمناه. ولكن الصياح بقولك: (توقف عن هذا فورًا) لن يحل المشكلة، كما أنه قد يشبع تعطشه للدراما. قد يكون الصراخ راحة مؤقتة للوالدين، ولكنه لن يحل المشكلة. فأنت لن تتمكنى من جعل أبنائك يتصرفون بشكل أفضل إذا كان رد فعلك عاطفيًا".

ويشير كل من لوك ونويل إلى أن اللجوء للعقل والمنطق ليس بالحل السليم أيضًا، لأن الأبناء كائنات مندفعة، تهيمن عليها المشاعر. وهما يعتقدان، أنه حتى سوء التصرف المتعمد، لا يكون نتيجة لاختيار منطقى وعقلانى. وقد لاحظا أن الوالدين يحاولان التحدث بالمنطق مع الأبناء، فقط، حينما يكونان هما أنفسهما، غير منطقيين. وتكون النتيجة دائمًا نزاعًا وصراعًا".

أما بالنسبة لتوبيخى المعتاد لابنى الوقح – "كيف تجرؤ أن تتحدث معى بهذا الشكل!" – فيقولان لى، أننى، لا أضيع وقتى وطاقتى فقط، وإنما أيضًا أضعف موقفى. وتعلق نويل: "لقد تجرأ ابنك بالفعل وتحدث معك بوقاحة، بدليل أنه فعلها. وتوبيخك له يبرر تماديه فى تصرفه الغاضب، وهكذا فهو يخرج مهرولاً غاضبًا من الغرفة وهو يفكر: (لن أفعل أبدًا، أى شىء تطلبه منى بعد ذلك)".

وكذلك فالتهديد أيضًا لن يجدى. "فلا أحد يحب معاقبة ابنه، وبدلاً من ذلك، فهو يهدده بقوله: (إذا فعلت هذا مرة ثانية، فسوف..). فيعمد الابن، الذى لم تتم معاقبته، بفعل الأمر نفسه مرة أخرى. وعادة، لا ينفذ الوالدان التهديد، الذى يكون مبالغًا فيه فى الأصل.

مثل قولهما: لن تأخذ مصروفًا لمدة شهر، أو لن تشاهد التلفاز بقية الأسبوع، أو حتى لن تذهب معنا إلى ديزنى لاند، بالرغم من أن التذاكر، قد تم حجزها، ودُفع ثمنها بالفعل، مما يجعل التأثير الردعى معدومًا".

أما أنا فطريقتى المعتادة للتعامل مع نزاع أولادى أو مباراتهم فى الصياح، هى إما اللجوء إلى الصراخ أو التوسل بقولى: "كفوا عن النزاع!" وقد أكد لوك: "إن كان لهذا الأسلوب أى تأثير، فهو دفع الأبناء إلى المزيد من الاستمرار بالاقتتال. وهذا لا يدهشه. بل إنه يعلق عليه بقوله. "رد فعلك هذا، يبدو، كقولك: (لا تفكر فى فيل وردى) "ما الذى يخطر فى ذهنك عندها؟". أما بالنسبة لنويل، فهى لا تهتم كثيرًا بعامل التنكير. ولكنها تقلق من أن وصول الرسائل السلبية، تحول دون معرفة الأولاد بما يريده الوالدان بالفعل.

أعلم أن كليهما على حق، فمعالجة المشاكل بشكل سلبى لا ينجح أيضًا. فى مجالات أخرى من التواصل. فالرؤساء الذين يلجؤون دائمًا إلى توبيخ الموظفين الأقل رتبة منهم. سرعان ما يكتشفون أن القوة العاملة لديهم بائسة، وأن كل ما تفكر فيه، الرغبة فى العثور على وظائف فى أماكن أخرى. كما أن هذا الأسلوب السلبى لم ينجح أيضًا. مع جروتى الصغيرة. فعندما أطردها من الغرفة لسوء تصرفها، فلن يكون لديها أدنى فكرة عما أتحدث عنه- إلا إذا أمسكت بها وهى تقوم بالفعل الخاطىء- فأراها تتسلل إلى ركن من الغرفة وتتسبب فى المزيد من غضبى، بترك بركة من البول بسبب توترها.

فنحن لا نجرؤ على انتقاد شركائنا باستمرار خوفًا من أن يرحلوا ويتخلوا عنا، ولكننا نبدو غير مدركين، بأنه لا فائدة من الصراخ وانتقاد الأبناء. لمَ تبدو لنا هذه الحقيقة باهتة؟.

تعتقد نويل أن السبب، لأننا نقول لأنفسنا أننا نقوم بهذا التصرف لأننا نظن أنه الأفضل والأصلح لأولادنا: "فعادة، يقوم الوالدان اللذان قاما بطرد أولادهم أو انتقادهم أو حتى صفعهم بفعل هذه الأشياء بنية طيبة، وهى رغبتهما فى أن يحسن الأبناء من تصرفاتهم وأن يصبحوا أشخاصًا أفضل. ومن حسن الحظ، أن هناك طرقًا أخرى، أكثر فعالية لتدريب الأبناء على العادات الحسنة، ولكن لكى نعرف ما هى وكيف نحققها، علينا أولاً، تفهم سبب تصرف الأبناء بهذا الشكل".

حاول أبى أن يدربنى على الطاعة باستخدام الأسلوب نفسه الذى استخدمه مع كلبنا لامبى، - بما شمل وضع الصابون فى فمى، واستخدام فرشاة الشعر والأحزمة لضربى، وحبسى فى غرفتى دون طعام. لم يتمكن من تدريب الكلب على عدم التبول على الأرض، كما أنه لم يتمكن من إرغامى على طاعته.

●روبى واكس، مقدم تليفزيون.

لماذا يسيىء الأبناء السلوك؟

إن كان الأبناء، كما يعتقد كل من لوك ونويل، يسعون إلى إرضاء والديهم، فمن المفيد أن نحاول معرفة لماذا يفعلون النقيض باستمرار. فكما تعتقد نويل، استفزاز الوالدين ليس بالاختيار العقلانى، بالرغم من أنه قد يكون متعمدًا. وعادة، يسيىء الأبناء التصرف لجذب انتباه الوالدين. فى الواقع، فإن تعمد جذب الانتباه شىء مزعج قد يصعب على الوالدين تجاهله. فإن اعتاد ابنك اللجوء إلى نوبة غضب، فقد يكون ذلك لأنه وجد أنها الطريقة الأكثر فعالية لجذب انتباهك للابتعاد عن شاشة كمبيوترك، أو عن الاسترسال فى مكالمتك الهاتفية أو الطهى. وكما تقول نويل: "يعلم معظم الأولاد، ما المطلوب منهم فعله، فقد سبق وطلب منهم ذلك مئة مرة. ولكن إن لم يكونوا معتادين فعله، فقد يرجع هذا إلى أنك تطلب منهم شيئًا من الصعب تنفيذه، ولكن الأرجح، أنهم يحصلون على اهتمام أكبر لعدم القيام بما طلب منهم، مما قد يحصلون عليه، فى حال تعاونهم وتنفيذهم لما طلب منهم".

تشرح نويل: "بالطبع يفضل الأبناء الحصول على الاهتمام الإيجابى، ولكن حتى الاهتمام السلبى، يعتبر أفضل من عدم الحصول على أى شىء. وكما أثبتت التجارب، يفضل الإنسان والحيوان خوض تجربة مزعجة، عن الشعور بالملل. وهكذا حين تهمل ابنك الذى أحسن التصرف – وهو أمر مغرٍ لأنك تحصل على الفرصة للقيام بأشياء أخرى – وتقوم بالصراخ عليه عندما يسيئ التصرف، لأنك لا تستطيع إهماله، فإنك بهذا السلوك تكافئ التصرف السيئ. وبالتالى طبعًا سوف يقابلك الكثير من هذا السلوك السيئ. وسوف تشعر أيضًا بتأنيب الضمير، وسوف يشعر ابنك، إذا ما تكرر الخطأ، بأنه غير

قادر على فعل أى شىء بشكل صحيح، وسوف يشعر أيضًا بالاستياء من الأب أو الأم اللذين قاما بانتقاده.

يقول لوك: "إنه حمل ثقيل وشاق. أن تكبروتكبر معك فكرة أنك ولد غير محتمل". ومع ذلك، نستمر فى الصراخ وفى فقد أعصابنا، بالرغم من أن ذلك لا يحدث تغييرًا فى السلوك الذى نريده. ربما كانت هذه هى الطريقة التى عاملنا بها والدينا: وقد يكون الأمر أننا لا نعرف أسلوبًا آخر- أكثر فعالية. وبدلاً من أن نسمح للشعور بالذنب أن يشلنا، يفضل كل من لوك ونويل أن يرى الوالدان هذه الطرق والأساليب، التى لها نتائج عكسية، على أنها عادات سيئة. ومثل كل العادات من الممكن تغييرها – بالتدريب والتمرين.

كيف تدرب ابنك حتى لا يتصرف بشكل سيئ؟

مع الكلاب، ينجح أسلوب مكافأتهم وإبداء الاستحسان على سلوكهم السليم – بالربت والإطراء وأخذهم فى نزهة يومية معتادة لقضاء حاجتهم، حتى لا يصبحوا شديدى الصخب. وهو أسلوب أكثر نجاحًا من معاقبتهم. أما مع الأولاد، كما اشتكيت لكل من نويل ولوك، فلا يبدو أن الحل بمثل هذه السهولة والمباشرة. ولكن ردهما كان: " هذا كلام فارغ"، وقاما بتحديد طرق تم تجريبها واختبارها لتدريب الابن على تحسين سلوكه. وهى كالآتى:

١ - المدح الوصفى:

حين يسيىء الابن التصرف، تفضل نويل الاستمرار فى معاملته بإيجابية، وتبحث عن الأفعال الحسنة التى قام بها، لتمدحها مدحًا وصفيًا. "بما فيها التصرفات التى تكاد أن تكون مقبولة،" كما توضح: "فقد أقول مثلاً لابن اعتاد على استخدام الألفاظ البذيئة: (يسعدنى أنك لم تلجأ للشتائم، بالرغم من أنك فى غاية الغضب)".

سوف يسهل عليك رؤية الأفعال الحسنة لابن غاضب إذا تضافرت جهودك لرؤيتها – حتى وإن جعلتها كلعبة تلعبينها مع نفسك. فهذا سيسهل عليك رؤية الأشياء الجيدة فى

ابن فقدت الأمل فى إصلاحه، كما أنه سيعطى ابنك الاهتمام الإيجابى الذى يستحقه. "وفى غضـون أسبوعين أو شـهر"، كما توعد نويل، "سوف تجدين اختلافًا شديدًا فى رغبة الابن لإرضائك، لأنه وجد أن والدته أصبحت أكثر رضاء عليه".

تحدثـت مـع إحـدى الأمهات التى كانت تشـتكى مـن أن ابنهـا الذى يبلـغ الثالثة من عمره أصـبح متعبًا للغاية منذ ولادة أخته. وقـد حاولت التحدث معه بالمنطق وحرمانه من الامتيـازات، بإرسـاله إلـى النوم مبكرًا، ووصـل بها الأمر إلى ضـربه، ولكـن أى من هذه المحـاولات لـم تنجح. ثم لجأت لتجربة المدح الوصـفى وهى تقول: "فـى البداية، كان من الصـعب إيجاد أى سلوك حسن لأقوم بمدحه، ولكنه أصبح الآن أكثر هدوءًا. ولم أعد أخلد إلى النوم وأنا أشـعر بالذنب، كما أننا أصـبحنا أسرة أكثر سعادة. وإذا نظرت إلى الوراء، فأنا أظن أنه أصـبح طفلاً مشـاغبًا بعد أن أنجبنا ابنة جديدة، وكان كل ما يريده الحصـول على المزيد من الاهتمام".

لقـد نشـأت مغمورًا بكـم كبير من المديـح من والدىّ، وهذا جعلنى أشـعر بالسـعادة والرضـا، وقد فعلت الشـىء ذاته مع أبنائى. يعرف الأبناء حين يقترفون خطأ ما، وليسوا بحاجة لمن يذكرهم به ويخنقهم بذكره مرارًا وتكرارًا.

•سير ريتشارد برانسون، رجل أعمال عظيم.

٢ - إعادة المشاهد:

تحب نويل إعادة المشهد لأنه يمنع تصعيد الموقف إلى درجة الفوضى. فهى تقول: "لا يرتفع مستوى غضب الابن من صفر إلى ستين درجة فى خمس ثوانٍ. سيكون هناك بعض التصرفات البسيطة من السلوك المزعج التى اخترت أن تتجاهليها، إما لأن كل تصرف فى حد ذاته، بدا لك تافهًا أو عابرًا، لا يستجدى التركيز عليه. أو لأنك لم تعرفى كيف تتصرفين بعد أن كان قد حدث بالفعل. ولكن إذا تجاهلت سلسلة من سوء التصرفات البسيطة، ثم انفجرت بعدها، فسيشعر الابن أنه قد تمت معاقبته ظلمًا، وسيفقد احترامه لك وللقواعد التى لم تطبق باستمرار".

وتنصح نويل: "لا تتركى أى فعل سيئ يمر دون التنبيه إليه. فكما أطلب منك ملاحظة كل فعل حسن وذكره مهما كان بسيطًا - أوحتى مقبولاً - يقوم به ابنك، فأنا أيضًا، أطلب منك أن تلاحظى كل محاولة لانتزاع الأشياء أو كل حديث بنبرة سيئة، أو كل لجوء للصراخ. وبدلاً من توبيخه، وتكرار لومه، وتذكيره بالذنب ومحاضرته، اطلب منه إعادة المشهد، أن يعيد ما فعله أو ما قاله، ولكن فى هذه المرة، بالطريقة التى يعرف أنها الصحيحة والتى ينبغى عليه اتباعها. وبدايةً، إن كان لديك ابن مشاغب، أو ابن اعتاد على أن يكون مندفعًا، فإن لم تقومى بإعادة المشهد، ما بين عشرة إلى ثلاثين مرة يوميًا، فأنت بهذا تتركين العديد من سوء التصرفات البسيطة تمر بلا محاسبة. وهذا أمر مرهق، ولذا قبل البدء، عليك الاتفاق أنت وشريكك على اتباع هذه السياسة لتساعدا بعضكما على الاستمرار بها".

ويضيف لوك: "ينبغى أيضًا أن تحذرى ابنتك بأن هذا ما سيحدث. قومى بتنبيهها فى اليوم السابق إلى السلوك الذى تتوقعينه منها، لإعطائها المزيد من الوقت، ولكى تتمكنى من طلب إعادة المشهد منها. ولكى تستطيعى تحقيق الهدف فى الموعد المحدد، فليس من الممكن، إعادة المشهد بشكل متسرع".

ولكنى اعترضت، بأننى حينما كنت أطلب من ابنى إعادة المشهد، كان كثيرًا ما يتجاهلنى. فما العمل فى هذه الحالة؟ وكان رد نويل: "يمكنك أن تقولى له: (كما أرى، فأنت غير مستعد لإعادة المشهد الآن. سوف أطلب منك إعادته بعد بضع دقائق). من المهم ألا تسمحى له بالحصول على أى شىء يريده حتى ينتهى من إعادة المشهد كما ترضين: لا تسمحى بتناول الطعام، ولا بمشاهدة التلفاز، ولا بتلبية أى طلب، أو حتى مناقشته، أو التحدث معه. يمكنك أن تقولى له: (يسعدنى التحدث معك كيفما تشاء، بعد أن تنتهى من إعادة المشهد)".

"قد يفترض الوالدان أن الأولاد قد يفسرون إعادة المشهد كما لو أنه نوعٌ من فقدان ماء الوجه أو الاستسلام، ولكن ما دام أنك لا تلجئين للصراخ أو الانتقاد، وتطلبين منهم فقط، بصوت واضح وهادئ وصارم، فعادة، يشعر الأولاد بمنتهى السعادة لتمكنهم من التخلص من أى انطباع سيئ بالقيام بإعادة المشهد، كى ينالوا مدحًا وصفيًا

بعد الانتهاء منه. بالإضافة إلى أنهم سيستأنفون حياتهم الطبيعية بمجرد الانتهاء من إعادة المشهد".

وقد وعدتنى نويل بأن الرفض والاستهزاء سيصبحان أقل شيوعًا مما يخشاه الوالدان.

٣ - الحزم:

تعتقد نويل أن العصيان، يظهر عادة نتيجةً لعدم حزم الوالدين وهدوئهما فى طلب السلوك الذى يريدان تطبيقه منذ البداية. "فيوجهان اهتمامهما للصراع والقتال بالرد على أولادهما بالجدال، وتكرار الطلب، وتبرير الموقف. وتتسم ردود أفعالهما بالعواطف السلبية بشكل زائد عن الحد. قد يخافان أيضًا من إظهار غضبهما، فيكبتونه، لينفجر فى آخر الأمر".

من الصعب التمسك بقرار ما، حين يلجأ الأولاد إلى الصراخ والبكاء والحرد وهم يدبون ويرفسون الأرض بأرجلهم. وكثيرًا ما كنت أستسلم فى آخر الأمر، لأحد أبنائى الذى يلح بطلب ما، عشرات المرات، فقد كنت ألبى طلبه فقط، لإسكاته والتخلص من بكائه. ويقول لوك: " عليك فقط أن تكونى حازمة، إن كنت تؤمنين بإمكانية تحسن الأوضاع. وهذا بالفعل أمر ممكن".

وبدلاً من أن يستسلم الوالدان أو يلجآن للتسوية ، تنصحهما نويل بالتفكير قبل القيام بأى فعل. فالتسوية تتضمن قدرًا من التراجع. وبالطبع، لا ينبغى أن نقول (لا) على شىء، من الأرجح أننا سنقول له (نعم) بعد قليل. وتنصحنى نويل: " عندما تقررين أمرًا ما، عليك الالتزام بتنفيذه. وعليك الإعلان فى حال عزمك على تغيير السياسة المرسومة أن تقولى لأولادك: (تعتقدون أننى سوف أستسلم لكم إن استمررتم فى إعادة وتكرار أفعالكم. وأنا أعترف أننى استسلمت لكم كثيرًا فى الماضى، ولكن من الآن فصاعدًا سوف أكون أكثر صرامةً وحزمًا، لأننى اكتشفت أن تغيير رأيى ليس من مصلحتكم ولا من مصلحتى".

إذا أبدى ابنك استياءه بعد ذلك، أو تمدد على الأريكة وعلى وجهه نظرة تومىء بالرغبة فى الانتحار، لا تتأثرى بالمشـهد. وتضـيف نويل: "ولا تحاولى أن تتزلفى ليخرج من هذه الحالة المزاجية. يقول لوك: "لابنك الحق فى التعبير عن مشاعره. قد لا يكون منزعجًا لهذه الدرجة، بالفعل، ولكن عبوسه وحرده فى الماضى، قد يكونان ساعداه، لنيل بعض ما يريد".

يسيئ الأبناء التصرف عندما يريدون جذب الاهتمام. وأنا لا أتفاعل مع سوء السلوك. أتجاهلهـم فـى معظم الأحيـان، فأترك الغرفة وأغلـق الباب ورائى. ولكن حينما يحسـنون السلوك، أعطيهم كمًّا كبيرًا من المدح والاهتمام.

•جيرى هول، ممثلة وعارضة أزياء.

٤ - علّم أولادك التحكم وضبط النفس:

يعتـرف ثمانـون بالمئة من الرجال وسـتون بالمئة من النسـاء بأنهـم يتخيلون أنهم ارتكبـوا جرائم قتل. "أمـا الباقون فقد يكونون من الكاذبين"، كما يقول اختصاصـى علم الوراثة، ستيفن بينكر.

يتقبـل كل مـن لوك ونويل فكرة أننا جميعًا نستسـلم للغضـب. ولكـن الحل، ليس فى كبته، لأنه دائمًا ما يتسـرب بشكل أو بآخر – على هيئة هيجان واضطراب مفرط أو تعذيب للـذات أو للغيـر، أو إيجاد الراحة فـى الإفراط فى تناول الطعام، وغيرهـا من العادات التى لهـا نتائج عكسـية. فى المقابل، فهما يؤيدان البحث عن وسـائل آمنـة أو غير آمنة للتنفيس عن المشـاعر المكبوته. فالشجار والصراخ ونحو ذلك من الأساليب السلبية لها نتائج غير مرغوب فيها؛ أما اللجوء إلى الجرى، أورسم لوحة، أو لكْم الوسائد، فلا تسبب أى ضرر.

يقول لوك: "بإمكان الوالدين أن يكونا مثلاً يحتذى فى ضبط النفس أمام أبنائهم، فمن الممكـن أن يقول الأب لابنه: (فى الماضـى كنت أفقد أعصـابى معـك، وكنت أنت تنفس عن غضـبك بضـرب أختك. ولكن من الآن فصـاعدًا، عندما أشعر بالرغبة فى الصراخ، سأحاول الخروج من الغرفة. ما الذى ستفعله عندما تستثار وترغب فى ضرب أختك؟)".

ويقترح أيضًا: "يمكنك حتى الطلب من أولادك مساعدتك للسيطرة على ضبط النفس حين تغضب. اسألهم ما الذى يثير غضبك من وجهة نظرهم، وهل لديهم أى فكرة لتفادى ثورة الانفجار. وحين تخطئ، اعتذر لهم – فأنت لا تريد أن يشعر ابنك بأنه المذنب – ولكن انكر لهم ما تنتوى فعله لتفادى حدوث ذلك مرة أخرى".

٥ - قم بتغيير الجو العام:

حينما يكرر أولادك التصرف بشكل سيئ، فبرأى كل من نويل ولوك أن هناك احتياجًا ما لم تتم تلبيته، وعادة، يكون احتياجًا للحصول على تقديرك واهتمامك الدائم والمتوقع، لكل ابن من أبنائك. وستكتشف احتياجاتهم الأخرى من خلال الاستماع إليهم بانتباه، ولكن لن يشعر ابنك بالرغبة فى التحدث، ولن تشعر أنت أنك تريد الاستماع إليه، إن كان الجو العام فى المنزل مليئًا باللوم والنكد.

بالطبع سيكون هناك أوقات يتلهف فيه الوالدان للقول لابنهم ما فعله بشكل خاطئ، ولماذا. وبما أننى كنت حريصة على اتباع نصائح كل من نويل ولوك، حاولت أن أفعل ذلك بشكل إيجابى. أى بدلاً من أن أقول لابنى الذى لا يريد غلق المذياع مثلاً: (إنك أنانى جدًا)، قلت له: (أشعر بالحزن لأنك تبدو غير مهتم، بالصداع الذى أعانى منه بسببك).

ولكن نويل لم تكافئنى سوى بنصف درجة، فبرأيها: "لا يزال قولك انتقادًا، خاصة إن كنت قد وجهت له الكثير من النقد فى الماضى. من الأفضل، كلما أمكنك، أن تلاحظى تصرفات ابنك، حتى الصغيرة منها التى تدل على اهتمامه، وأعطى تعليمات واضحة حينما تضطرين للانتقاد".

٦ - المكافآت والعقاب:

يقول لوك: "يتعلم الأبناء من تجاربهم فى الحياة بشكل أكثر فعالية مما يتعلمونه من نصائح الوالدين". إذن، فالطريقة المثلى لتعليم ضبط النفس هى أن تحددى المكافآت

والعقاب. فإذا تمت معاقبة ابنك بعد ضـربه لأخته، على الأرجح، فلن يفعل ذلك مرة أخرى، وسيكون أكثر ردعًا من تلقى محاضرة عن انتهائه فى السجن، إذا استمر فى فعل ذلك".

"تأكدى من أن العقاب متناسب ومعقول: فإن كان صـعبًا جـدًا، فلن يتم تنفيذه. وهكذا، يصبح لديك قاعدة دون عقـاب، ولن تكـون إلا أمـرًا مزعجًا. ولا تنسـى المكافأة الإيجابية للسـلوك الحسـن، فليس هناك أفضـل من الحصـول على استحسان وامتياز، لم نكن نتوقعه".

تحرص نويل على جعل مسـار التقويم إيجابيًا قدر المسـتطاع، بقولها: "بدلاً من منع الأولاد من الحصـول على امتيازاتهم حينما يسـيئون التصـرف، قومى بتنظيم حياتهم كى يتمكنوا من كسب هذه الامتيازات منذ البداية. أى كى يحصلوا على ما يريدون من – المال، والوقت لمشـاهدة التلفاز، ومن ملابس بيوت الأزياء الشـهيرة، والبيات عند الأصـدقاء – عليهم فى بادئ الأمر، أن يتصرفوا بهدوء وتعاون. وأن يساعدوا فى الأعمال المنزلية، وأن يبذلوا الجهد فى المدرسة وفى إنجاز واجباتهم المنزلية".

"قد تعود الكثير من الأبناء أن يحصـلوا على معظم مـا يريدون، بغض النظر عن حسن أو سوء تصـرفهم فى المدرسـة. لذلك. فإن سـبب غضبهم يصبح مفهومًا، حينما تتغير القواعد. ويجدون، فجأة أن عليهم البدء فى كسب ما نشؤوا على الاعتقاد أنه حقهم بالفطرة".

ولمسـاعدة أولادك علـى تقبـل السياسـة الجديـدة، اجعلى الحصـول علـى المكافآت أمرًا سهلاً فى البداية. "فحيـن يرون أنهم قادرون على الكسـب، يمكنك حينئذ، توسـيع القاعدة أكثر. ففى البداية قد تعنى عبارة (رتب غرفتك بشكل دائم) أن يضع ابنك ملابسه المتسخة فى سلة الغسيل، وأن يضع الأوراق على المكتب. وبعد مرور شهر، قد يمكن أن تعنى أن يقوم باستخدام المكنسـة الكهربائية أسـبوعيًا. وبعد مرور شـهر آخر، قد تعنى تنظيف النوافذ من الداخل".

٧ - كونى متأنية :

لا يلاحظ الوالدان عادةً، إن كان ابنهم يطيعهم أم لا، لأنهما يكونان مشغولين للغاية بإصدار أمر آخر، ليقوم ابنهم بتنفيذه. تنصح نويل بقولها: "عليك بالتأنى والهدوء، فحين تدركين أن مهمتك هى تدريب ابنك، لن تستعجلى الأمر،وستجدين أن المشاكل قد قلت كثيرًا".

هل يعتبر صفع الأبناء ضارًا بالفعل؟

لا أستطيع تخيل أى والد أو والدة، فى يومنا هذا، لا يتملكهما الشعور بالذنب القاتل حينما يرفعان أيديهما على أبنائهما. هناك الكثير من الحملات التى تذكرنا بمدى سوء هذا الفعل. ولكن مع ذلك، نعلم جميعًا، أن صفع ابن مثير للأعصاب مغرٍ، خاصة وإن بدا كما لو أنه يغويك لهذا الفعل".

وحينما اعترفت بأننى وقعت أحيانًا فى مثل هذه الهفوات، شعرت بالارتياح عندما أشارت لى إحدى معلمات مركز التعليم الجديد أنها سبق وقامت بضرب ابنتها التى كانت فى الثامنة من عمرها لرفضها الاستيقاظ من النوم (كان ذلك بالطبع، قبل أن تتعلم طرقًا أفضل). ولكن، بالرغم من أن كلاً من لوك ونويل يعرفان أن الوالدين لا يستخدمان العنف إلا فى حالات اليأس، إلا أنهما لا يوافقان على الصفع. ويتساءل لوك: "هل تريدان تعليم أبنائكما أن الضرب شيئًا جيدًا؟ فالعنف يدمر ويخرب الثقة بينك وبين ابنك؛ لأن الأبناء يتوقعون من والديهم أن يحفظوهم ويمنعوا عنهم أى ضرر".

أما عن هؤلاء الآباء الذين يدعون أنه تم ضربهم فى صغرهم مرات عديدة، وأن هذا لم يؤثر عليهم أو يضرهم. فيقول لوك عنهم أنهم "مثالٌ حيٌّ لعكس ذلك". وحتى هؤلاء الذين يظنون أن الصفع غير ضار، لا يفكرون فى صفع ابن رضيع أو مراهق، ولكنهم يظنون أن هناك فترة ما بين سن الثالثة والعاشرة، قد يبدو الصفع فيها مقبولاً. ولكن لوك لا يوافقهم وبرأيه: "كل من الصراخ والصفع وكل التصرفات الأخرى التى تنم عن مزاج سيئ، تظهر مدى فقدان الوالدين السيطرة على أنفسهما، وحين يحدث هذا، يفقدان احترام الأبناء".

ولكن، وكما أشرت للوك، فأحيانًا يدفعنى تصرف قد يكون بسيطًا، ولكنه يزعجنى إلى درجة تفوق قدرة تحملى، إلى ضربهم. وهنا يتساءل لوك: "هل ستضربين ابنك أمام مفتش مسؤول فى الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأبناء؟ إن كنت تشعرين بالفعل بهيجان وغضب يمنعك من السيطرة على أعصابك، فعليك البحث فورًا على مساعدة متخصصة".

فشعرت بالخجل، واستدرت نحو نويل قائلة: " أحيانًا يبدو الصفع الوسيلة الفضلى لمحاولة إنهاء موقف متصاعد. وأجابتنى نويل: "قد يبدو الصفع وسيلة ناجحة على المدى القصير لأنه يطفئ غضب الأم مؤقتًا، مثلما يحصل حين تصرخين فى وجه ابنك. وإن لم يكن لديك وسيلة أكثر فعالية، فسوف تلجئين إليه حينما يصل بك الأمر إلى حد اليأس".

"ولكن علينا أن نتذكر أن الصفع أو الصراخ أسلوب غير فعّال على المدى البعيد، لأنه لا يشجع الأبناء على الرغبة فى إرضاء الوالدين، بل إنه فى الواقع، وفى أغلب الأحيان، غير فعّال حتى على المدى القريب، لأن الابن قد يلجأ للبكاء ويستمر فيه لفترة طويلة، بدلاً من تنفيذ ما تريد".

"بإمكان المدرسين المحافظة على النظام دون إلحاق عقاب جسدى بالأولاد، وبالتالى فهذا ممكن بالنسبة للوالدين. هناك أساليب أكثر فعالية لجذب انتباه الأبناء، أو لمنعهم من القيام بتصرفات غير مرغوبة.

أليس صحيحًا صفع يد الابن ليبتعد عن اللعب بصنابير التحكم بالغاز؟

تجيب نويل على سؤالى بقولها: "لا داعى للشعور بالذنب لأنك صفعت يد ابنك لتبعديه عن الموقد، ولكن إن كان لديك الوقت لفعل ذلك، فبالتالى سيكون لديك الوقت لتبعدى يده بهدوء ودون ضرب. يمكنك بعدها القيام بإعادة المشهد، وإنهاء الموقف بالمديح الوصفى وتوزيع الابتسامات. لن يستغرق هذا التمرين البسيط أكثر من دقيقة أو دقيقتين. وإن لم يكن لديك بضع دقائق للقيام بالتمرين، فعليك إعادة تنظيم جدولك، وعلى الأرجح تنظيم أولوياتك أيضًا".

وتضـيف نويل. "لكن، على الوالدين أن لا يستسلما للشـعور بالذنب ويجلدا أنفسهما إذا كانا قد قاما بصـفع أولادهما بين الحين والآخر، لأن هذه ليسـت هى القضية الأساسية هـذه الأيـام "فمعظم الأولاد لا يتم ضـربهم بانتظام. ولكنهم أكثر عرضـة لانتقاد والديهم وتذمرهما وغضبهما وبحثهما عن الأخطاء، وهذا يتسبب فى جرح شعور الأولاد وفقدانهم الثقـة وتقدير الـذات، وقوة الرابطة بين الوالدين والأبناء لأن (الضـرب الشـفهي) يحدث كثيرًا ،غالبًا يوميًا، ولدى الكثير من العائلات".

لـم يكن أبى منظمًا فى تربيته لنـا أبدًا .لم يكن هناك أى قواعد فى منزلنا. لم يكن يلجأ لمعاقبتنا بأن يأخذ منا ألعابنا، بل كان يقوم بضربنا بين الحين والآخر بالحزام أو بقبضة يـده.وكان يقـول لـى بهدوء: (لـو كنت مكانك لمـا فعلت ذلك)، ومـع ذلك كنت أعيـد الكرة، فيضربنى من جديد. لم أربِّ أبنائى بهذا الأسلوب، وبالتالى فطبيعتهم ألطف وأسلس.

• جون ماكوفيتش، ممثل.

ماذا أفعل إذا بدأ ابنى فجأة فى الهجوم ؟

هنـاك مواقـف ينفعـل فيها الابن بشـدة لدرجـة أنه يصـبح خطرًا على نفسـه وعلى غيره. يقول لوك: "هذا هو الوقت الذى لا يحتاج فيه ابنك إلى الشـرح والتعقل، وإنما إلى الفعل. فى هذه الحالة قد أمسكه حتى لا يضر نفسه أو أى شـخص آخر. وينبغى أن تكون القبضـة رقيقة، ولكن حازمة فى الوقت نفسه. فأنت تريد إيقاف التصرف السيئ دون أن تسبب له ضررًا.

يسـاعد إمسـاكك ابنـك على احتواء غضـبه، كمـا أن اللمس يهدئ أيضًـا من عنفوان غضـبه. (فقد اكتشـفت، الأم المعلمـة التى اعترفت بأنهـا كانت تلجأ لـركل ابنتها الكبرى حين تثير غضـبها، أن ضـمها لابنها الثانـى فى حالات ثورته أتى بنتائج أفضـل بكثير.). وسـألت لوك لكى أتأكد: هل من المقبول أن أربط ابنى الذى يصـرخ داخل السـيارة؟ فكان جوابـه: "ليس لدى أى مشـكلة فـى هذا الفعل، ولكن أنت تعلمين متى يكون ضـغط الحزام

عليه أكثر من اللازم. ففى المدارس الخاصة، عندما يشعر المدرس أنه وصل لهذه المرحلة من التوتر، يترك المهمة لآخر، لا علاقة له بالموضوع. لذلك، إذا شعرت بالغضب، اتركى تحزيم ابنك ليقوم به شريكك".

ما العمل إن كان مزاجى متعكرًا وعلى وشك الانفجار؟

ينصح لوك: "بدلاً من تفريغ مزاجك العكرعلى أولادك، صاريحيهم بما تشعرين كأن تقولين لابنك مثلاً: (لا تحدثنى الآن.) أو (أنصحك أن تبتعد عن طريقى الآن.) وهذا أفضل من إرباكه بالتظاهر بأنك فى أحسن حال، ثم تفقدين أعصابك على أمر تافه".

"ولكن قد لا يتمكن ابنك الغاضب من الابتعاد، وغالبًا، سوف يزداد جو التوتر بينكما. وينصح لوك: "هذا هو الوقت، للإشارة لابنك بأنك غاضبة ومتعكرة المزاج أيضًا، ومن غير المقبول التحدث مع أى شخص حين يكون بهذا الشكل".

وتضيف نويل: "بالطبع، إن كان بإمكانك التحكم فى عواطفك المستثارة، فحاولى إدخال الكثير من المدح الوصفى والاستماع بانتباه. فهكذا ستساعدين ابنك، وعلى الأرجح سوف تهدئين أيضًا".

ولكنها أضافت، إذا لاحظت أنك تميلين إلى الانفجار باستمرار، فعليك استشارة الطبيب، فالكثير من الأمهات اللاتى يفقدن أعصابهن ربما أنهن يعانين من توتر فترة ما قبل الحيض، أو فى الزمن الحالى، ومع الأمومة المتأخرة، يعانين من انقطاع الطمث (أو سن اليأس). ويحتجن إلى المساعدة، إما بممارسة تمارين الاسترخاء، أو بالأدوية، أو بتحسين نظام الغذاء. وقد يكون الأمر أنك لا تبتعدين عن أبنائك فترة كافية، مما يجعلك غارقة بتلبية مطالبهم، ويجعلك تتصورين أيضًا، مواقف العصيان الطبيعية جدًا، كما لو أنها تمرد وجموح وفقدان تام للسيطرة عليهم.

ماذا أفعل إذا هددنى ابنى بالتبليغ عنى للمسؤولين عن شكاوى الأبناء؟

لقد دفعت الثمن غاليًا فى الفترات التى كنت فيها أكثر عنفًا من المفروض مع ابنتى الكبرى، فهى الآن، وبشكل روتينى، تلجأ للاتصال هاتفيًا بالمركز المسؤول عن شكوى الأبناء ما أن تشعر بالميل للغضب.

ينصح لوك: "لا تعترضى طريقها، اتركيها تتقدم بشكواها، واقترحى عليها أيضًا أن تتصل بالشرطة، إن كانت ترى أن لديها بالفعل حالة تستدعى الشكوى. ولكنه يضيف بجدية: "المبرر الوحيد لك لاستخدام القسوة، أنه لم يعد لديك بالفعل أى خيار آخر".

لا تضربى ابنك إلا إذا أردت أن تعلميه أن الضرب يحل المشكلة. أما إذا كنت تفضلين أن يتعلم ابنك التعبير عن مشاعره فى الحياة، فحاولى التحدث معه.

•د/ بينيلوبى ليتش، متخصصة فى تربية الأولاد.

نصائح لتفادى الانفجار:

•انظرى إلى الظروف التى تفقدك أعصابك. هل الصفع أو الصراخ الوسيلة الأفيد بالفعل، لتقويم الأولاد، أم أنك كنت غاضبة بالأصل ووصلت قوة تحملك إلى الذروة؟ نادرًا ما يكون لغضب الوالدين علاقة بأولادهما، ولكنهم يتحملون وطأته، وينالون العقاب لأن تصرفاتهم، عادة، تكون القشة التى تقسم ظهر البعير.

•اتفقى مع شريكك على عقاب مناسب للتصرفات السيئة. فغالبًا ما يكون أحد الوالدين متساهلاً نسبيًا، والآخر أكثر صرامة إلى حد ما، وعندما تسوء الظروف يتصرف بشكل مبالغ فيه. ويكتشف الأبناء هذه التناقضات، فيستغلونها لإثارة الوالدين ضد بعضهما البعض.

•تقبلى فكرة أن التدريب يحتاج إلى الوقت. فلن يصفع أحد طفلاً بسبب حادثة تتعلق بالمرحاض. وقد تكون المشاكل السلوكية الأخرى، علامات لعدم نضوج الطفل.

●تجنبى التعرض لمواقف مشحونة. فقد يتلقى الابن مثلاً صفعة فى "المتجر" السوبر ماركت، لأن والدته تحاول القيام بأشياء كثيرة بأسرع وقت ممكن. تقول نويل: "تحضرى للنجاح، وهذا يعنى أن يكون لديك متسع كافٍ من الوقت لقضاء حاجاتك. لتعيشى تبعًا لسرعة الحياة وليس لسرعة الضوء. اذهبى إلى المتجر فى وقت مبكر. قبل أن تكونى أنت وابنك متعبين. اطلبى منه مساعدتك فى انتقاء بعض الأغراض كى تجعليه منشغلاً.

●لا تحاولى أن تكونى قديسة. اثبتى على موقف محدد. إذا تصرف ابنك بشكل مزعج، فسينتهى بك الأمر للانفجار على أى حال، وفى الوقت ذاته، سيعمل ابنك على تنمية حسه فى الرهان على إثارتك قائلاً فى نفسه: "هل سأنجح هذه المرة؟" وبالطبع، سيستاء ابنك الذى صببت غضبك عليه، حين يشاهد أخاه هاربًا بذات فعلته منذ خمس دقائق مضت.

●احضنى ابنك وابتسمى فى وجهه وامدحيه وصفيًا، حتى إن لم تكونى راغبة فى فعل ذلك. انتبهى جيدًا لتلاحظى التصرفات الحسنة – أو حتى العادية – التى يقوم بها ابنك، حتى ولو بدا الموقف متوترًا. بهذا الشكل، لن ينتهى بك الأمر بفقدان أعصابك.

●عادةً، هناك ابن معين يتسبب فى إثارة غضبك. تساءلى لمَ يتصرف ابنى هذا السلوك السيئ؟ هل السبب أن شيئًا ما، حصل معه فى المدرسة أو فى المنزل وجعله مكتئبًا؟ أو أنه بشكل خاص بالغ الحساسية؟ أو أنه لم ينضج بعد؟ امنحيه الوقت واستمعى إليه بانتباه.

إذا لجأت إلى ضرب ابنك، فاعلم أنك فشلت.

●اللورد باتنام، منتج أفلام.

حيل لتفادى الانفجار

هل من الممكن أن تنجح جداول النجوم؟

جداول النجوم وسيلة مفيدة تشجع الأولاد على تأدية واجباتهم، كما أنه حافز مثير للتسلية والمرح. يقوم الأبناء بتجميع النجوم التى تجعلهم يحصلون فى النهاية على المكافأة، ويتركز تفكيرهم على القيام بالسلوك المرغوب فيه. ويكمن فن استخدام تلك الجداول، كما يعلم كل من لوك ونويل نتيجة لخبرتهم الطويلة، فى الوضوح والواقعية بالنسبة لما ينبغى فعله للحصول على المكافأة، واختيار المناسب منها - مع الابتعاد عن الحلواء أو الألعاب. تقترح نويل مكافآت يومية وكذلك أسبوعية مثل: وقت زائد للعب، التأخر بعض الشيء عن موعد النوم ، قراءة أو الاستماع لقصة ثانية قبل النوم، أو اختيار شيء ما، يقرره عادة أحد الوالدين.

يعطى بعض الآباء جدولاً خاصًا للنجوم لكل ابن من أبنائهم على حدة. ويفضل آخرون إعطاء جداول نجوم لأفراد الأسرة جميعًا، وقد يحصل الوالدان أيضًا على نجوم إذا تحكموا فى طباعهم ولم يغضبوا، أوغيره من السلوك الحسن. ينبغى أن تكون الأهداف لكل فرد فى الأسرة، بالقدر نفسه من سهولة التحقيق: فإن لم يحصل أحد الأبناء على النجوم، فقد تكون الأهداف عالية بالنسبة إليه. فى هذه الحالة، قومى بتحديد الأهداف مرة أخرى قبل أن يصاب الابن بالإحباط والامتعاض.

وقد اندهشت إحدى الأمهات لنجاح جدول النجوم عندما طبقته على أفراد عائلتها من باب الفكاهة. فجدول النجوم، لم يحسن من تصرف الأبناء فحسب، وإنما أوقفها هى الأخرى عن فقدان أعصابها. فقد قالت: "جعلنا هذا النظام ندرك أن بإمكاننا جميعًا اختيار سلوكنا". وكانت المكافأة فى نهاية الأسبوع الذهاب إلى مطعم الفطائر لتناول (البيتزا): "لم أتخيل أن الجميع سوف يحظى بهذا القدر من الرضا من شيء بمثل هذه البساطة".

يستخدم المدرسون فى مركز التعليم الجديد هذه الجداول لتشجيع السلوك الذى يريدون رؤيته بشكل أكثر، وأحيانًا يقومون بتقسيم الحصص إلى أجزاء يكون كل جزء

منها خمس عشرة دقيقة، حتى يتمكن التلميذ من الكسب بشكل مستمر. يقول لوك: "يمكن استخدام هذا الأسلوب بنجاح فى رحلات السيارة. على أن تبدأ كل مرحلة من مراحل الخمس عشرة دقيقة بقائمة نظيفة. دون العودة إلى فقرات مضت".

وتقول نويل إن الأمر الأصعب فى نظام الجداول هو استمرار العمل بها: "فهى مثل أنظمة أغنية التخسيس، لا تنجح إلا إذا استمررنا فى تطبيقها".

هل اللجوء إلى العد قبل تنفيذ العقاب فكرة جيدة؟

إذا قمت بالعد إلى العشرة، فستعطى لنفسك فرصة، بضع ثوانٍ حتى تهدأ، قبل أن يصدر منك أى رد فعل. فاللجوء للعد يزيل الغضب والسخونة من الموقف، ويعيد إليك ضبط نفسك.

ينصح بعض اختصاصى الأمومة والأبوة بالعد حتى رقم ثلاثة أمام ابنك، حين تريده أن يتوقف عن فعل لا يعجبك. ولكن نويل تحذر: "هذا الأسلوب سينجح فقط، إذا استخدمت العد دون أن يبدو على نبرة صوتك الغضب. وتضيف: "وكذلك إن كنت متأكدًا تمامًا، أنك سوف تتخذ قرارًا حاسمًا بعد الوصول لرقم (ثلاثة) دون أى تحذير أو تذكير أو منح فرصة ثانية أو إلقاء محاضرة".

"تبدو الخطة سهلة بسيطة. ولكنها تتطلب أن يلتزم الوالدان بالصرامة والثبات بالنسبة للعقاب. إن لم تنتزع النتيجة بما يريده الوالدان خلال الزمن المطلوب".

هل ينجح التوقيف المؤقت فى تربية الأولاد؟

يوصى لوك الأم التى وصلت إلى مرحلة عدم التحمل، باستخدام التوقيف المؤقت، كعقاب مميز لا يتضمن العنف. "يمكنك إما أن ترسلى ابنتك إلى خارج الغرفة – أى دفعها للخارج، بألطف قدر ممكن، ثم غلق الباب – أو إن كان هذا مستحيلاً، فقومى بالانسحاب من المشهد".

يلاحظ لوك أن التوقيف المؤقت عن اللعب أو عن أداء أى شىء محبب للأولاد، له تأثير أقوى، إن كان اللعب أو ممارسة أى شىء آخر أمرًا مفرحًا فلا يتمنى الابن أن يحرم منه. ولكن نويل تشير: "من المشاكل الأخرى التى تحصل نتيجة للتوقيف المؤقت، أن الوالدين يميلان إلى استخدامه مع المخالفات الجسيمة، ولذا فهما غالبًا، يسمحان بتراكم الضغوط، لأنهما لا يواجهان سوء التصرفات التى قد تكون بسيطة، ولكنها كثيرة، وفى غاية الإزعاج".

وتضيف نويل: "وأنا أقترح استخدام التوقيف المؤقت مع كل عصيان متعمد، حتى وإن كان بسيطًا جدًا. أما مع العصيان الذى هو تلقائى أكثر مما هو متعمد، فسأطلب منهم إعادة المشهد فى كل مرة يعصون بها. ولا تقلقى من أنك ستمضين عمرك كله وأنت تتعاملين مع سلوكهم السيئ. سوف تصلين إلى النجاح فى النهاية".

ماذا أفعل مع ابن يغلق على نفسه الغرفة؟

ينصح لوك بأن تتركيه بمفرده ليواجه مشاعره ويتصالح مع نفسه. والأمر الجيد أن الأبناء يميلون إلى فعل ذلك بسرعة أكثر من الكبار. فإذا قلت له مثلاً "خذ ما تحتاجه من الوقت – فلست مجبرًا على الخروج حتى يحين وقت المدرسة فى صباح يوم الاثنين"، يساعد قولك هذا على التنفيس عن غضبه وتوتره. عادة، ليس بإمكانك أن تفعلى أى شىء مع ابنك فى مثل هذا الظرف، ولكن من المهم ألا تتركيه يستغلك بمزاجه العكر وألا ترضى رغبته بأن تستسلمى للغضب وتنفعلى.

"إن كان لديه مشكلة بالفعل، فسيتحدث عنها فى آخر الأمر، وحينئذٍ، يكون قد حان وقت الاستماع بانتباه".

هل النزاع بين الأهل شىء صحى بالنسبة للأولاد؟

تنازع والدا لوك مرة واحدة فقط، قبل انفصالهما. وباعتباره طفلاً، ربط بين الحادثتين، فنشأ لديه باللاوعى خوف داخلى من أى نزاع، معتقدًا أنه بالضرورة، سوف

يؤدى دائمًا إلى انكسـار العلاقات. منذ ذلك الحين، كان عليه أن يتعلم متى تكون المواجهة مفيـدة. وهو يقول: "لا ضـرر مـن النزاع، ما دام أنه يدفع الحياة إلـى الأمام، ولكننا عادة، نستخدمه فقط، لنعيد ونزيد إلى مالا نهاية ، لتوضيح مواقفنا وأحزاننا".

ويجد لوك أن الكثير من الناس غالبًا يتجنبون المواجهة مع أبنائهم وكذلك مع أزواجهم ولا يصدقون القول. فنقول مثلاً: "ليست المسألة أنى لا أثق بك..". على حين أننى فى الواقع، بالفعل لا أثق به. ثم نندهش عندما يغضب الابن أو يرتبك.

وينصـح لوك بأن نكون واضـحين ومباشـرين مع أبنائنا، وأن نقول لهم ما نفكر فيه بصدق، وبعدها نستمع إلى مشاعرهم بانتباه.

كيف أوقف ابنى عن توجيه الشتائم أو التحدث بشكل وقح؟

إذا افترضـنا أن هنـاك قانونـًا بالنسـبة للوقاحة وتوجيه الشـتائم، فلا بـد أن يكون هناك أيضًـا عقاب لهـا بالتالى. والحل التقليدى والأمثل للتخلص من هذا الفعل السـيئ هو استخدام صـندوق الشـتائم. وهو حـل لا بأس به، كما يقـول لوك. ويذكـر: "قامت إحدى الأسر التى قمت بمساعدتها بتطوير هذه الفكرة بشكل أفضل، فوضعت صندوقًا آخر إلى جانب النطق بألفاظ بذيئة، ليغطى أيضًـا العادات السـيئة الأخرى مثل التجشـؤ". وتقترح نويل، أن نسـتخدم المديح الوصـفى، وإعادة المشـهد، والاسـتماع بانتباه، والتوجيه من خلال إعطاء أمثلة، والتوضـيح التام للألفاظ غير المسـموح باستخدامها، وتشجيع الأبناء بمكافأتهم حين يحسنون السلوك.

وقد سـألتُ نويل، حين يسـلك ابنى سـلوكًا وقحًا مع إحدى أخواته باستمرار، ما هو العقاب الصحيح برأيكِ، هل أمنعه من المبيت عند أصدقائه؟.

وأجابتنى نويل: " هذا ليس بالعقاب الرادع بالدرجة الكافية،" ثم سألتنى: "ما الشىء الذى يهتم به بشدة؟".

فقلت لها: "اللعب على آلة الجيتار الخاصة به، واستخدام لوح التزلج".

"قولى لابنك من المسموح له اللعب على الجيتار وعلى لوح التزلج بعد عودته من المدرسة كل يوم، بشرط أن يحسن سلوكه ولا يكون وقحًا مع أحد قبل ذهابه إليها".

أجبتها مذعورة: "ولكن هذا عقاب قاسٍ جدًّا".

"لماذا؟ يبدو أنك تفترضين أنه لن يستطيع السيطرة على نفسه، وأن الأمر سوف ينتهى باضطرارك لتطبيق العقاب. ولكننى أعتقد أنه يمكن أن يغير عاداته. ألا تؤمنين بذلك أيضًا؟".

أُومن بذلك، ولكننى ما زلت غير قادرة على إيجاد رد فعل مناسب حينما يستخدم ابنى السب والشتائم أمامى. إنه أمر جارح أن ينادينى حمقاء (أو بما هو أسوأ من ذلك). ويقترح لوك أسلوبًا أكثر فعالية من الصراخ به كى "يكف"، وهو أن تخبرى ابنك بما تشعرين به بقولك: "يؤلمنى حينما تنعتنى بالحمقاء"، فهذا سيساعد ابنك على رؤية المسائل من وجهة نظرك.

وتضيف نويل: "عادة، تكون وقاحة الابن رد فعل لوقاحة الوالدين. فكلما صقلنا من نبرتنا الصارمة وتعودنا الحديث بنبرة تتسم بالود والهدوء والبطء مع أولادنا، وجدناهم يردون بنبرة مشابهة تميل إلى الرقة واللطف".

فقلت لها إنى بالفعل حاولت فعل ذلك، حتى عندما يكون ابنى وقحًا معى. فأجابتنى: "إذن فأنت لا تمثلين لهم القدوة الحسنة، فأنت بهذا التصرف تعلنين أنك ترضين بالظلم وتتقبلين وقاحته. قد يبدو هذا القول متناقضًا، ولكنه حقيقى. تنصح نويل الوالدين بتحديد قاعدة مهمة لهما: لا تردا على أبنائكما (ولا حتى على الراشدين) إلا إذا تحدثوا معكما بشكل مهذب ولطيف (التهذيب من وجهة نظركما، وليس من وجهة نظرهم). قد تجد نفسك لا تتحدث كثيرًا فى الأيام الأولى. وبما أن معظم الوقاحة تحدث بشكل تلقائى واندفاعى، انتظرى بضع ثوانٍ بعد أن تتوقف ابنتك عن التلفظ بكلام بذىء، ثم قومى بمدحها وصفيًا لأنها التزمت الأدب وحسنت ألفاظها بعد ذلك. يمكنك بعدها أن تقولى لها: "يسعدنى مناقشة الأمر معك، ما دام أنك تتحدثين بنبرة مهذبة". وإذا تدربتى على الثبات على موقفك، فلن يستغرق الأمر وقتًا طويلاً كى يلاحظ أولادك، أنهم إذا أرادوا أن ترضى عليهم، فعليهم أن يتصرفوا باحترام".

نصائح لتقليل الكلام البذىء:

•ضعى قاعدة للأسرة حول هذا الموضوع. فمن غير المسموح به استخدام كلمات بذيئة محددة، وهذا يسرى أيضًا على الوالدين. فأنت لن تتوقعى أن لا يجد أولادك أن السب والشتائم شىء ظريف، وهو يسمعك وأنت تدخلين المنزل شاكية: " اللعنة على الازدحام اللعين" ....

•اشرحى لهم أن بإمكانهم تكوين آرائهم وانطباعاتهم كما يشاؤون، مستخدمين الكلمات التى يريدونها- فما يدور فى رؤوسنا شىء خاص بنا- ولكن هذا لا يعنى أن بإمكاننا التصريح به على الملأ.

• إن أردتى استخدمى ألفاظًا معدلة أو شبيهة بالسباب مثلاً بدلاً من قول "اللعنة" فاستخدمى " الرأفة"، وهكذا.

•استخدمى المديح الوصفى (بما لا يقل عن عشر مرات فى اليوم) لكل مرة يغضب فيها ابنك، دون أن يتلفظ بتعبير بذىء. ولاحظى الاستخدام الجيد لمفردات اللغة التى ينطق بها.

•حين تصدر منه هفوة أو زلة لسان،ألزميه بإعادة المشهد.

•ضعى قواعد للمكافآت والعقاب.

ماذا أفعل مع ابنى حين يتجاهل تعليماتي؟

فى أثناء إحدى زيارات نويل إلى منزلى، كان زوجى مريضًا بالأنفلونزا، وعرضتْ إحدى بناتى أن تأخذ له مشروبًا ساخنًا. وكنت حريصة، فى وجود نويل، على أن أعطى ابنتى الكثير من المدح الوصفى للطفها واهتمامها بتقديم المساعدة للغير، ولكن مع ذلك، انحرف هذا المشهد المثالى بشكل مزعج. فقد انتزعت ابنتى الغلاية، وحينما نبهتها بعدم الصعود بالمشروب المغلى إلى الدور الأعلى، تجاهلتنى، وصممت على حمله. فتساءلتُ، ما الذى كان بإمكانى فعله؟ .

وأجابتنى نويل: "اطلبى منها إعادة المشــهد، لأن هــذا يجعل ابنتك تعيد التفكير فيما فعلته ولماذا؟".

ولكنها كانت متعاطفة مع ابنتى تمامًا. وشــرحت لى "من الطبيعى أن تتجاهلك ابنتك، فأنت عــادة لا تبديــن جادة فيمــا تقولين، وغالبًــا لا تتابعين مــا طلبت تنفيــذه. إن أردت أن يلتزموا بطاعتك، فعليك الثبات على كل ما تقولين وليس فقط على البعض منه".

كيف أتعامل مع ابن يشعر بالذنب؟

يقول لوك: "إذا شعر ابنك بالذنب لشىء فعله، كأن يكون قد أقدم على قرص أحد، أو كذب، أو جَرْح أحد، فمن الطبيعى أن يشعر بالضيق، فهذا جزء من آلية التعليم: فنحن نريد أن يهتم أولادنا بالغير. فهناك توازن وإيقاع طبيعى فى الموقف. يمكنك أن تقولى له: "أنت تضــرب أختك، فتشــعر هى بالألم، فيتملكك الشــعور بالذنب، ثم مع مــرور الوقت تغفر لك أختك، وبالتالى ستغفر لنفسك".

"وإذا شــعرت بالغضــب لخطأ كبير ارتكبه ابنك، ينبغى أن تخبريه بذلك، مضــيفة أنــك لازلــت تحبينه. أمــا إذا أغلقت فمك، ولم تعترفي بمشــاعرك الحزينة، فســوف يشــعر الابن بحزنك، وهذا ســيجعله يشــعر بارتباك شديد. ويصــبح من الصعب عليه جدًا التعامل مع مشاعره الخاصة، ثم مسامحة نفسه".

"أما الابن الذى لا يســتطيع أن يتوقف عن الشــعور بالذنب على أى خطأ ارتكبه، فقــد يظــل مســتمرًا فــى لــوم نفســه على أمــر لا دخــل لــه بالموقــف الحالى – مثــل تفكك الزواج بين الوالدين. لذا فمن الضرورى أن تجلسى معه وتتحدثى، ليس لشرح الموقف أو الحالة، وإنما للاســتماع إليه بانتباه. لا ينبغى أن نطلب من ابننا عدم الشعور بالذنب: فهذا جزء من السماح لهم بأنه من الممكن أن لا يكونوا سعداء طوال الوقت".

إن المشــاعر هــى مــا يعرفهــا الأبنــاء. فهم عادة يشــعرون بأنهــم أشــرار ومخيفون يكرهون الناس ويرغبون فى قتلهم؛ ومن المدهش أنه من النادر قيامهم بهذا الفعل.

●نينا باودن، مؤلفة.

هل ينبغى أن أطلب من ابنى الاعتذار حين يخطئ؟

إذا تسبب ابنك فى أى أذى أو كسر شيئًا ، فاطلبى منه أن يعتذر على الفور. ونادرًا ما يفعل ذلك بنفس راضية. فكل من لوك ونويل يبديان تعاطفهما مع الأولاد يشكل عام.

تقول نويل: "بالطبع قد يكون الحال أن ابنك يشعر فعلاً بالأسف، ولكنه لم يتعود على الاعتراف بذلك. ففى هذه الحالة، سيكون كافيًا أن تعطيه تذكيرًا بسيطًا". أما إذا كان الابن لم ينتابه بعد الشعور بالأسف، فأنتِ بهذا الشكل تطلبين منه أن يكذب. وحينما يطلب الوالدان من أبنائهما الاعتزار، فهذا يعنى، فى الغالب، أن الابن ليس آسفًا فى الأساس. ومن إحدى المهام التى علينا القيام بها، مساعدة أولادنا على الشعور بالندم وتأنيب الضمير. ولذلك فأنتما بحاجة إلى اللجوء إلى منهج كيفية التعامل مع الأخطاء.

كيف أتعامل مع الأخطاء؟

لا يمر يومٌ إلا ويخطئ فيه أحد أفراد أسرتى – وكثيرًا ما أكون هذا الشخص المخطئ. فأنا عادةً، أنسى أن أفعل شيئًا أو أتهم أحد أبنائى ظلمًا، أو أرتكب جرمًا شائنًا آخر– ثم أعتذر بشدة (وفى بعض الأحيان بإفراط) على أمل أن يتنبه أولادى لهذا التصرف، ويقلدونى. ولكن يبدو أن الأمر لا يسير بهذا الشكل.

حين يخطئ الأبناء، عادة، يقومون بفعل شىء من الأفعال الآتية:

الخطة الأولى: يقومون بتخبئة ما كسروه، ويبتعدون عن الفوضى أوعن صراخ الشقيق الذى يصيح، مثل المشتبه به بالقتل فى الظلام، وهكذا حين يُكتشف الخطأ، يستطيعون التظاهر بأن لا علاقة لهم بما حدث.

الخطة الثانية: وهذا يحدث حينما يكون الخطأ واضحًا للغاية – مثل كسر إناء للزينة أو الزَّهْرِيَّة – فالضجة والفوضى تسترعى انتباه الوالدين الفورى. فيحول الابن الذى قام بالكسر بتوجيه اللوم فى الحال، إلى أحد الأشقاء: "هو الذى دفعنى لذلك".

الخطة الثالثة: هذه تتضمن لوم أحد الوالدين: "كان ينبغى عليك إخبارى أن علىَّ تسليم واجبى المنزلى يوم الأربعاء".

ويتبع كُلاً من هذه الخطط صراخ من الجميع لتبرير أنفسهم من الاتهام. ولذا سألتُ كُلاً من لوك ونويل كيف يمكننى التعامل مع مثل هذه المواقف بشكل أفضل. وأجابا فى نفَس واحد: "تحتاجين إلى أسلوب كيفية التعامل مع الأخطاء". وقد تعلما هذا الأسلوب عندما كانا يعملان مع الجناة من المراهقين. ولكن قبل أن يشرحا لى هذا المنهج، ذكرانى بما فعلته بشكل خاطئ. وكانت أول أخطائى أننى ألجأ إلى إلقاء محاضرة على أولادى.

تقول نويل: "يظن الوالدان عادةً أن الابن لن يتعلم إلا إذا شعر بالذنب من الخطأ الذى ارتكبه. من المهم أن نضع الشعور بالذنب خارج المعادلة، فهذا غالبًا، ما يسبب الشلل. إذا استسلم الأولاد للشعور بالذنب، فهم يميلون لتكرار الفعل الخاطئ، سواء كان ضرب أخواته أو عدم القيام بالواجبات المدرسية، لأنهم يرون أنفسهم كأشخاص سيئين. على حين سيسهل على الأولاد تعلم التصرف بسلوك جيد وبشكل مختلف، إذا ساعدناهم على الشعور بالندم الحقيقى، وأيضًا على رؤية كيف يمكنهم التغير للأفضل".

ويؤيدها لوك: "إذا استسلمت للشعور بالذنب، فسوف تفقدين الفرصة لاكتشاف أن هناك وسيلة لمسح هذه الأخطاء. ولكن عليك أولاً مراقبة ما تنطقين به .لا تتحدثى عن ابنك بأنه ارتكب فعلاً شائنًا – حتى وإن كان متعمدًا – ولكن فقط، بأنه أخطأ. قومى بإقصاء الجانب الأخلاقى من الموضوع".

يعتبر لوك: "أن الخطأ فعل قمنا به ولم ينجح، لنحصل عن طريقه على ما نريد. فإذا قام الأخ بضرب أخته لأنها أخذت منه لعبته، يمكننا التحدث عن هذا الأمر على أنه خطة لم تنجح. ففى النهاية، ما الذى حدث؟ تعطل الأخ عن اللعب لأنه أصبح غاضبًا، وجرت الأخت نحو الأم. فإذا تحدثت عن الأمر بهذا الشكل، فأنت على الأرجح ستساعدين ابنك على اكتشاف أساليب لتفادى حدوث الخطأ مرة أخرى. قد تبدو الخطة غير حقيقية، بعض الشيء؛ ولكن علينا أن نستغل الفرصة ونتعلم من أخطائنا".

منهج التخلص من الأخطاء:

حدوث الخطأ: علـى الأولاد أن يتقبلوا فكرة أن الخطأ قد حدث. والدليل هو الزَهرية المكسورة.

أنت مـن ارتكب الخطأ: حتـى إن لم يكن أحد الأبناء هو المسـؤول الوحيد عن كسـر الزهرية، يمكنه الاعتراف بالجزء الخاص به من هذا الخطأ.

قومـى بتسـوية الأمر: وهـذا يعنى التقـاط الأجزاء المكسـورة على الأرض أو حتى الذهاب إلى الطبيب.

قومـى بالإصـلاحات أو التعديلات: هناك نتائج أو عواقـب منطقية لكل فعل. إذا كانت إزالة الفوضى قد عطلتك عن إفراغ غسالة الصحون، ينبغى على الابن المذنب القيام بذلك، أو على الأقل أن يساعدك.

تأكدى مـن عدم حدوث الخطأ مرة أخرى: هذا هو التعلـم الحقيقى. قولى لابنتك، إذا دخلت أختك غرفتك وأخذت عروسـتك، وتسـببت فى غضـبك لدرجة أنك قمـت بغلق الباب بعنف على أصابعها، وتسببت فى إيذائها، فكيف يمكنك ترتيب الأمر بشكل مختلف؟.

تغلبوا على المشـكلة وابتهجوا (وهذا يشـمل الوالدين): عليكم اعتبار هذا الخطأ من الماضى، ولا ينبغى ذكره مرة أخرى كنوع من العتاب أو التذمر.

ولكن كيف أجعل ابنى يعترف بأن عليه تحمل المسؤولية ؟

يعترف لوك: "بأن هذا الأمر، هو الأصعب فى نهج التخلص من الأخطاء. وقد يستغرق هذا وقتًا. فالابن لن يرغب فى الاعتراف بأن اللوم يقع عليه، خاصة إن كان يتعرض للانتقاد واللوم كثيرًا. فغالبًا، يسـيطر على من ارتكب الخطأ الإحسـاس بالذنب والرغبة فى تحويل اللوم نحو شخص آخر. وهذا ما يفعله الوالدان أيضًا. "انظر إلى ما أجبرتنى على فعله!". هذه عبارة شائعة يقولها الأب الذى يصفع ابنه ثم يشعر بالذنب.

- "يحتاج الأب لمساعدة ابنه على إدراك أن الاعتراف بالمسؤولية ليس نهاية العالم، ويمكن القيام بذلك من خلال المديح الوصفى والاستماع بانتباه".

"إذا ما ظل الابن مصممًا على عدم الاعتراف بالمسؤولية، فعليك النظر إلى نتيجة فعله – أى الزَّهرية المكسورة – ثم مراجعة سير الحدث لمعرفة ما حدث".

"قد ينتهى الأمر بأن يعترف الابن بجزء من المسؤولية، ويقول إن الابن الآخر مسؤول أيضًا بعض الشىء، ولكن اللوم يقع دائمًا عليه وحده (قد يكون هذا حقيقيًا). ولكن إذا كنت متأكدة أنك لا تلومين دائمًا، فلنقل، الابن الأكبر، ولا تعاملى الأصغر على أنه قديسًا، فالتزمى بالأسلوب نفسه".

وتحذر نويل: " ولكن معظمنا متهم بافتراض أن أحد أولادنا هو دائمًا المخطئ، والآخر الضحية. لذلك، علينا بالفعل مراجعة ضمائرنا بدقة. من الحكمة أن نفترض أن رقصة التانجو تتطلب شخصين للقيام بها وكذلك بالنسبة لأى اشتباك ".

هل يعتبر الاعتذار وسيلة كافية لإصلاح الأوضاع؟

تقول نويل: "نادرًا ما يكون الاعتذار وسيلة كافية لإصلاح الأوضاع، ولكنه بداية جيدة. كما أنه ليس بالجزء الأكثر أهمية فى المشكلة، فمن الممكن تأجيله حتى يهدأ الابن، ويأخذ بعض الوقت للتفكير وليشعر فعلاً بالأسف. وحين تشعر الابنة بالأسف، يستطيع الوالدان مساعدتها فى التفكير بشكل إبداعى لما يمكن فعله لمصالحة الطرف المتضرر وجعله يشعر نحوها بشكل أفضل. قد يكفى أحيانًا القيام بإعادة المشهد. وإذا تحدثنا عن فعل "صلَح" المشتق من كلمة "إصلاح"، يمكننا مساعدة الابن كى يرى أن عليه إصلاح (أوعلاج) الصداقة أو العلاقة، وليس فقط تصليح الزَّهرية أو اللعبة المكسورة".

نصائح لجعل الابن يعترف بالخطأ:

•لا تقفى أعلى من رأس ابنك، وتحاولى جذب نظره إليك – فهذا يعتبر استفزازًا وتخويفًا. بعض الأبناء والكثير من المراهقين، يرغبون فى هَزْم والديهم. من الصعب النظر إلى شخص يقول لك شيئًا بغيضًا، فلا تتوقعى منهم فعل ذلك. وبدلاً من ذلك، قومى بمدحهم لالتزامهم بالهدوء، ولإلقائهم نظرة عابرة نحوك بين الحين والآخر.

•إذا ابتعد ابنك ومضــى، فلا تتبعيه. فهذا يعنى أن ابنك هو الذى يقود الموقف. إذا نظر ابنـك بعيـدًا، فتوقفى عن الحديث. سـينظر إليـك على الفور ليرى مـا الذى جعلك تتوقفين. اعكسى مشاعر ابنك بأن تقولى شيئًا مثل: "قد يكون هذا مملاً أو مزعجًا بالنسبة لك".

•لا تشـرحى ولا تفسـرى. قد يشـعرنا الشـرح بأننا نحكم العقل والمنطق، ولكنه بالنسبة للأولاد يترك أثرًا عكسيًا. بالنسبة إليهم ما هو إلا ثرثرة بلا معنى.

•اسـألى ابنـك إن كان يعلم ما الـذى تريدين التحدث عنه. وسـيكون الرد المعتاد: "لا أعـرف". فاجعلـى إجابتـك: "إن لم تكن تعـرف، فحاول أن تخمـن". وإذا كان تخمينه صحيحًا، فأنت قد نُحيت جانبًا. أما إذا أخطأ، فامدحى جرأته على التخمين. وغالبًا، سوف يقول لك ابنك: "لم أكن أستمع لما تقولينه". فتجيبينه: "ربما أنك لم تكن تستمع لأنك تعتقد أننى سأرسـلك خارج الغرفة أو أننى سـأوجه لك النقد". حتى لو كنت غاضـبة، فلا تقومى بهذا الفعل، لأنه غير مجدٍ. ولذا عليك اختيار الوقت المناسـب لمناقشـة هذه الأمور حين لا تكونين محتدة. وهذا يسير ضد الغرائز الطبيعية. فحينما نكون على راحتنا، نرغب فى أن نظل فى هذه الحالة، بدلاً من التعامل مع موقف صعب.

•اتركـى ابنـك يشـرح لك المشـكلة. وامدحيه على هـذا الفعل. وحينئذٍ سـتكونين مستعدة للعودة إلى أسلوب إصلاح الأخطاء.

الفصل الثامن

الأعمال المنزلية الروتينية

كيف أجعل ابنتى تعمل على ترتيب غرفتها؟ لماذ يظل البيت
فى فوضى؟ كيف أجعل أبنائى يساعدوننى فى أعمال البيت؟
كيف أجعلهم أكثر اعتمادًا على أنفسهم؟.

الأبناء ولا شك متعبون. فهم بحاجة للكثير من الجهد والعمل. فلا بد من تنظيف غرفهم، وغسل ملابسهم. وطهى طعامهم، وتحضير وجباتهم، وشراء ما يلزمهم.... وتطول القائمة أكثر وأكثر. لدرجة أننى أحيانًا أتذمر. ولكن كان علىّ أن لا أتوقع التعاطف من لوك ونويل.

فى إحدى الأمسيات. جاء لوك إلى منزلى، وفرض علىّ الجلوس للحديث معه، لما يزيد على الساعتين، فى الوقت الذى كنت فيه عادةً، أجرى وراء أبنائى لأنجز ما علىّ من مهام. وحينئذٍ اكتشفت أن ابنى الذى يبلغ الثانية عشرة يستطيع طهى عشائه بنفسه، كما تستطيع ابنتى التى تبلغ العاشرة كىّ قميصها، وتطوع ابنى الذى يبلغ الثامنة لتوصيل رسالة للجيران، على حين غسلت ابنتى التى تبلغ السادسة شعرها بنفسها، واستطاع ابنى الذى لم يتعدَّ الثالثة أن يخلد إلى النوم بمفرده. وأنهيت الأمسية وأنا أشعر بقدر أقل بكثير من التعب من الأيام العادية. وأكثر بكثير من الدهشة للحالة التى انتهيت إليها، بالقيام بدور الخادمة فى جميع الأعمال – وهكذا عزمت على إنهاء هذا الوضع.

هذا النوع الاستشــهادى مــن الأمهات والآباء، مألوف لكل من لــوك ونويل، والتى قد يكون ســببه أحيانًا، نوعًا من حب الســيطرة والتحكم الخفى. فالتربية التى تقوم على جعل أولادنا عاجزين، نوعًا ما، ومعتمدين علينا فى كل أمورهم، ما هو إلا أســلوب للتشــبث بهم كمــا لــو أنهــم ما زالــوا أطفالاً لا حول لهــم ولا قوة، حتى ولو أصــبحوا أطول منــا. فإن لم يصــبحوا مجبرين على اســتخدام المواصــلات العامة والطهى والغســيل والكى والترتيب – حتى ولو قاموا بتنفيذها رغمًا عنهم – فسيصــبح طور نموهم وتحملهم للمســؤولية والاعتماد على النفس والاســتقلالية، أصــعب مما ينبغى. وبالرغم من أننى أشمئز من رؤية طفــل فى السادســة من عمــره يجلس فى عربــة جر الأطفال، مع أن بإمكانه الســير بشــكل ممتاز، أو لرؤية مراهق يتجول مع والده وهو ممسك بيده، فأنا أعلم أيضًــا، أننى أقوم بأكثر مما ينبغى لخدمة أولادى. وإن لم يكن لدينا خمســة منهم – بالإضــافة إلى تمشية الكلب – لكنا بكل تأكيد أنا وزوجى فعلنا أكثر من ذلك بكثير.

إذا كنت تقومين بفعل الكثير من الأشــياء، فالوســيلة الوحيدة لإنجاز كل هذا الكم، أن تعملى بأقصــى ســرعة. وقــد تعلمت أن خطئى الثانــى، أننى توقعت أن ينجز أبنائى أيضًــا المطلــوب منهم بالســرعة ذاتها. يذكرنى لــوك: "بأن الأولاد يعملون بســرعة أقل بكثير من سرعة الكبار، فهم لا يعرفون كيف ينظمون أنفسهم، لأنهم لا يزالون فى مرحلة التعلم. ومن مهــام الأم أو الأب أن يقومــا بتدريبهم، وهذا يعنى، تدريبهم خطوة بعد خطوة كيف يفعلون كل الأشياء التى يقوم بها الكبار دون تفكير".

وبالرغــم مــن أنه قــد يبدو لى، أنــه من الأســرع أن أنجــز المهام المنزليــة بمفردى، يذكرنــى لــوك بأن من واجبــى تدريب أبنائى علــى الاعتماد على النفس من أجل مصــلحتهم وليس فقط من أجل مصــلحتى. فيقــول: "الأولاد الذين يعتمدون كلية علــى والديهم غالبًا، يمرون بفترة مراهقة صعبة للغاية وهم يحاولون التكيف مع الحياة والاعتماد على النفس. فأنا أرى الكثير من الطلاب الذين يأتون إلى الجامعة وهم يشعرون أنهم عاجزون وتائهون ومشوشــون، لأن الأهل كانوا يفعلون لهــم الكثير حتى لحظة انتقالهم من المنزل. فيجدون أنفســهم فى مشــكلة كبيرة: فمن الذى يريد أن يتشــارك السكن مع شــخص لا يعرف كيف يقوم بتنظيف المطبخ وإزالة الفوضى؟".

فليس من المستغرب، كما يلاحظ لوك، أننا نجد زيادة أعداد الشباب الذين وصلوا لسن ما بعد العشرين يتصرفون كالأطفال ويعودون إلى منزل والديهم بعد الجامعة، لأنهم لم يجدوا أحدًا يتحملهم أو من يقوم بعمل كل شىء ممكن لهم ويلبى كل طلباتهم. "يظن الوالدان أنهم بتدليل أبنائهم والقيام بعمل كل شىء لهم يعبرون عن حبهم الشديد لهم، ولكن هذا يعلم الأبناء أن يربطوا بين الحب وبين ما يفعله الناس لهم. ويصبح هذا ما يتوقعونه من الناس جميعًا. ويرون أنه حق مشروع لهم. فإن شعر الوالدان بالاستياء، وبأن مجهودهما أمر مفروغ منه بعد كل ما قدماه لأولادهما، فكيف يمكن أن نتصور أن يكون شعور رفقاء الغرف أو الصديقات متعاونًا؟ بالطبع فأنتما لا تريدان أن يكون التدريب الأساسى فى حياة أولادكما مقتصرًا على إصدار أوامر لعبد يلبى طلباتهم طواعية".

وبالرغم أنه من الصعب عدم الاتفاق معهما فى الرأى، فإنى مازلت أجد أن تعليم أولادى أساسيات رعاية أنفسهم، أمر بعيد عن قدرتى. فالقاعدة المقررة فى منزلنا هى أن يرتب الأولاد غرف نومهم. ولكنهم يفعلون ذلك بجر القمامة والوساخة تحت السرير، حيث تتجمع الأوساخ وتتعفن. أما غرفة الألعاب، فهى أشبه ما تكون بالزِّريبة، لدرجة أن معلم البيانو استنكر الدخول إليها، فى أثناء زيارته الأولى لنا، ووصفها بأنها "خطر على الصحة"، وهو يشق طريقه بين الركام ليجد طريقًا يسلكه .

كبحت غضبى وشعورى بالإحراج، ولكن ما أن غادر المعلم المنزل، حتى التفت نحو أولادى وصحت مهددة بأننى سوف أتخلص من جميع الألعاب وألقيها فى سلة القمامة. ولكنهم تجاهلوننى تمامًا، إلى أن قمت بإغلاق التلفاز، وفى الحال كان هناك جوقة من المتذمرين، وتلاها شكاوى المعصومين من الخطأ مثل: (ليس أنا المسؤول، بل هى). وتحول النقاش إلى جدال، إلى أن سألنى ابنى ذو السابعة من العمر: (إذا كنت لا تريدين أن نلعب بالألعاب، فلماذا قمت بشرائها بالأصل؟) .

وفى هذه اللحظة، سمعت من لوك ونويل لاحقًا، أننى لأول مرة، قمت بحركة تنم عن منتهى الحكمة – تركت الغرفة، وأخذت الكلب للتمشية. "إغلاق الفم أو السكوت". هى إحدى النصائح المهمة بالنسبة إليهما: لا فائدة من التورط فى مناقشات لن تنتهى إلا

بالنـزاع. وها هى نصـائحهما الباقية حول تدريب الأبناء للقيام بالأعمـال المنزلية، أو كما تقول نويل، لتحويل علاقة السيد بالعبد إلى مجهود جماعى:

١ - ابدأ فى سن مبكرة:

تقول نويل: "إنها فكرة جيدة أن تشجعى أولادك على القيام ببعض المهام فى المنزل مـع بلوغهم سـن الثالثة أو الرابعة، قبل أن يكتشـفوا، أنه من المتوقـع، أن يكرهوا القيام بالأعمال المنزلية. فقد لاحظتْ أنه فى حين يتذمر الأبناء الأكبر سنًا من ترتيب غرفهم، يجد الطفل ذو الثالثة من عمره أنه أمر مثير للمرح.

يقول لوك: "إن بدأت معهم فى سـن مبكرة، فلن يستغرق تدريبهم وقتًا طويلاً، أما إذا انتظرت حتى يبلغوا سن الرابعة عشرة، فتوقعى الحرب بينك وبينهم، حيث سيختلط الأمر مع ميلهم للتمرد".

وكمـا يصـبح عليه الحال، يترك الكثير مـن الآباء أولادهم ينزلقـون أويتراجعون إلى الوراء مع تقدمهم فى السـن، بحجة أنهم غير قادرين على تحمل المعارك معهم. وقد يكون هناك سـببٌ آخر. فكما يقول أحد المراهقين: "حينما كنا صغارًا، كان والدينا يعاملوننا كما لو أننا راشـدون، كما لو أننا أكبرمن عمرنا الحقيقى، أما الآن، وبعد أن أصـبحنا أكبر سنًا بالفعل، يريدان منا أن نعود أطفالاً من جديد".

وبغض النظر عن السن، ينبغى أن يكون هناك قاعدة موحدة يلتزم بها كل أفراد العائلة: إذا لم تتم محاسبة الأصغر سنًا، على زعم أنه لا يستطيع القيام بأى شىء، فهذا سيتسبب فى إثارة الجدال والمنازعات.

٢ - اجعلى توقعاتك منطقية:

حين يتعلق الأمر بمسألة تنظيف وترتيب الغرف، فأنا نموذج لمشكلة عامة ومشتركة. وهى ميول واتجاهات تدل على فوضـى وفسـاد أخلاقى. ولكنْ هناك على العكس، نوع آخر

مألوف لدى نويل ولوك، وهو موقف، بنفس القدر، من الضـرر والسـلبية بالنسبة للأولاد.
يقول لوك: "هناك بعض الأشخاص الذين يتسمون بالإفراط في النظام والنظافة، حتى إنك تتعجب وتتساءل لمَ قررا الإنجاب في الأساس".

هنـاك بعض الأزواج الذين تبدو منازلهم في منتهى الترتيب والنظافة، لدرجة أنه قد يبدو، أنه من المسـتحيل أنهم مقيمون فيها بالفعل. أو أن أبناءهم يلعبون بين تحف صُـفت بعناية فائقة. ويمنع فيها حتى تسخين خبز التوست لأنه يتسبب في وقوع الفتات. وينصح كل منهما هؤلاء الآباء أن يجعلوا قسمًا من المنزل منطقة مخصصة للأبناء ولهوهم، وهكذا يتسـاهلون في تطبيق القواعد في هذه المناطق من المنزل، حتى لا يسـتمروا في الشـكوى والطلب من أولادهم بعدم لمس الأشياء الثمينة.

بالإضافة إلى ذلك، لن يتمكن، أبدًا، أبناء من يتسمون بالإفراط في النظافة والترتيب من إنجاز مهام المنزل وحدهم على المستوى المقبول من الأهل. وتحذرهم نويل: "تتسبب التوقعـات العالية بإتقان الأعمال المنزليـة من الأولاد، بالاحتكاك مع الوالدين، وهذا يؤدي إلى الانتقاد، الذي بدوره لن يحقق أي شيء".

وقد يدفع هؤلاء الذين يتطلعون إلى الكمال بأنفسـهم وبالآخرين إلى الجنون. ولكن، كمـا أشـارت نويل، على الأقل يبينون لأولادهم أنه من الضـروري إنجـاز المهام المنزلية.
"فـإذا كنـا متفائلين أصـررنا على أن المهام المنزلية أمر ينبغي إنجازه لتصـبح حياتنا أفضـل، وسـيكون من السـهل إقناع أولادنا القيام بها. أما إذا كنا نشـتكي منها، فبالطبع سيركز الأبناء على ذلك أيضـا ويقلدوننا في الشكوى منها".

أما بالنسـبة للأبناء القذرين و المتكاسـلين، فقد تكون توقعاتنا منخفضـة بشكل غير واقعي؛ وهنا تنصح نويل: "انتبهوا، ليس فقط لما يمكن للأبناء القيام به، بل لما ترغبون فـي أن يكونوا قادرين على القيام به. فـإن نجحوا في القيام بعمل ما، فقوما بتدريبهم على القيام بالمهمة التالية".

٣ - استعدى للنجاح:

تقول نويل: "إذا كنتِ قد سمحت لأولادك بالتكاسل وعدم الالتزام بالنظافة والترتيب، فعليك إعطاؤهم إنذارًا بأنكِ سوف تطبقين قواعد جديدةً قبل تطبيقها بثلاثة أيام. ولا تقومى بالإعلان عنها وأنت غاضبة، ولا فى أثناء مشاهدتهم التلفاز. إذا كنت قد سمحت لهم بالانغماس فى متعتهم هذه، وحاولت التحدث معهم فى أثناء ذلك، فلن تحظى إلا بالاستياء".

إن كنت تنتوين تعليمهم كيف ينظفون غرفهم، أعطيهم وقتًا كافيًا. لن يستطيع ابنك الصغير أن يلتزم بالنظام فى غمضة عين مثل "مارى بوبينز". كما أن الدقائق الخمس لن تكفى أيضًا.

٤ - أَشركى الجميع فى إبداء الرأى :

المهام المنزلية أمر يخص الأسرة بأكملها. لذلك ينبغى أن يشارك الجميع فى تقرير من / ماذا / متى / وأين عند توزيع المهام والواجبات. ويقترح لوك تنظيم اجتماع عائلى، ولمنع أى مقاطعة، ينصح بأن يذهب جميع الأولاد إلى المرحاض قبل ذلك.

يقول لوك: "ناقشوا ما ينبغى القيام به. فالأولاد يعرفون، ولكنهم غير معتادين على التفكير فيما هو مطلوب منهم. ولا ينبغى أن نقوم بالتفكير عنهم: باستطاعتهم التفكير بقائمة من المهام والواجبات، بدءًا من وضع اللعب فى أماكنها إلى إخلاء غسالة الصحون. دون تدخل منهم ومشاركتهم لن تتمكنوا من إنجاز الكثير".

كانت أفكار أولادى مضحكة إلى حد كبير. فقد اقترح ذو السادسة : "قومى بوضعنا فى سلة القمامة". وقال الذى فى العاشرة: "تخلصى من جميع ألعابنا".

ينصح لوك: "استمرى معهم، يمكنك كتابة جميع الأفكار ثم مراجعة القائمة فى نهاية الاجتماع. وغالبًا حينما يشعر الأولاد أنهم تصرفوا بسخف وتفاهة، يأتون بأفكار أكثر تعقل. وإذا وجدوا أنه ليس هناك ضرورة لمناقشة مهام المنزل، يمكنك إعادة السؤال إليهم: (لماذا تعتقدون أننا فى حاجة إلى مساعدتكم؟) فإن توجيه السؤال بهذا الشكل،

يضـعك فـى مركـز سـلطة، ويعطى لابنـك دورًا يلعبه. كمـا أن ذلك يسـاعد ابنك علـى رؤية المسائل من وجهة نظرك".

٥ ـ حددى قواعد واضحة:

كثيـرًا من الأولاد يقومون بإنجاز الحد الأدنـى اللازم، إذا طلبت منهم ترتيب غرفهم. كأن يقومون بوضـع الأشـياء والأغراض على الكرسى بدلاً من رميها على الأرض. وسوف يشـعرون بالاستياء إن لم تكونى موافقة على ما قاموا به. يجب أن تكون الأهداف واضحة ويتم شـرحها بالتفصـيل: ضـعوا الكتـب بترتيب على الـرف، وطبقوا الملابس وضـعوها داخـل الأدراج أو فـى سـلة الغسـيل. "إن لم تكن القواعد واضـحة، فسيُخطئ الأولاد فى فهمها وتطبيقها، وسيشـعرون بأنهم عرضة للانتقاد وبالتالى يتضايقون ويضجرون، مما يشعرهم باليأس وفقدان الأمل".

كتابـة القواعد أو الخطوات وسـيلة جيدة للتأكد من عدم حـدوث أى التباس. وعندما تقومين بمراجعتها مع الأبناء، تنصـح نويل، بأن تقومى بسـردها كقصـة، حتى لا يشـعر الأبناء بأنها أوامر يعلنها رقيب فى الجيش بصوت جَهْورِىّ.

"كلما كانت القواعد أوضح، قل احتياجك للقيام بالتفكير بدلاً من ابنك،" كما قالت إحـدى الأمهـات فـى محاضـرات الأمومـة والأبوة، التـى اسـتطاعت تدريـب أولادها على عادة ترتيب غرفهم. "لم أعد مضطرة الآن للقول: (قم بإزالة ملابس النوم) والذى يمكن أن يتسـبب فى نشـوب نزاع، ولكنى أكتفى بالقول: (أرى ملابس النوم على الأرض). فيعرف ابنى ما عليه فعله، ولا يشعر بأنه ملوم. وأحيانًا كل ما علىَّ فعله أن أوجه إليه نظرة، أو أن أشير إليه بإشارة متفق عليها بيننا".

على الوالدين الالتزام بالقواعد أيضًـا، كما ذكرتنى نويل عندما كنت أشـتكى من قلة الترتيب والنظافة. وكما قالت لى: " ولكن، إن كنت قد تجاهلت الفوضـى والوساخة لفترات طويلة، ثم انفجرت فجأة، مبدية انزعاجك وغضـبك، فأنت بهذا الشـكل، لسـت إيجابية ولا صارمة ولا ثابتة على موقفك، أليس كذلك؟.

٦ - قوموا بالعمل سويًا:

تقول نويل: " إن لم تتعود ابنتك على الفور على القاعدة الجديدة، بيِّنى لها ما تقصدينه بالضبط من هذه القاعدة، بأن تساعديها على تطبيقها. عليك أن تكرسى بعض المجهود والتفكير والوقت لتحقيق ما يلزم إنجازه". ولكنها تُذكر الوالدين، بأن القيام بفعل أى شىء مع الابن، حتى ولو كان من الأعمال المنزلية، من الممكن أن يكون فرصة طيبة للاستمتاع بقضاء الوقت بالعمل سويًا، لتعزيز فكرة أنه من الممكن أن نجعل من قضاء الشؤون المنزلية عملاً ممتعًا ومبهجًا.

فى أثناء مرحلة التدريب، حينما يقوم الأب أو الأم بترتيب وتنظيف المنزل مع الابن أو الابنة، تنصح نويل أن ينتبها إلى نبرة صوتيهما: "فغالبًا، تبدو هذه العملية كريهة ومفزعة لأن الوالدين يطلبان من الأولاد القيام بها بلهجة منزعجة ومتكدرة. كما لو أنها نوع من العقاب. وتذكرنويل الوالدين بأنه لا ينبغى أن يبدو القيام بالأعمال المنزلية أمرًا مملاً، من الممكن أن يكون تنظيم أمور البيت أمرًا ممتعًا. ويمكنكما مساعدة الأبناء فى التفكير فيما هو مطلوب منهم، بأن تقولا بنبرة لطيفة: (هل تريدون مساعدتى؟) أو (ما هو المطلوب منى؟).

"فإذا قال الابن: (يمكنك وضع المكعبات فى الصندوق)، يمكنك أن تسأليه ما الذى سيقوم به فى هذه الفترة. أو يمكنك أن تقولى لهم: (ربما، من الأفضل مساعدتكم فى ترتيب قطع الألغاز، فهى تحتاج إلى الترتيب والتصنيف). هذا الأسلوب من الحوار والمعاملة يجعلهم يفكرون وهم يعملون".

٧ - متابعة الخطة:

إذا سمحتما لأولادكما أن تكون غرفهم فى غاية الفوضى والوساخة، فلن يتمكنوا من مواجهة ضرورة التنظيف. وتنصح نويل بجعل عادة ترتيب الغرف مرتين يوميًا، قبل الذهاب إلى المدرسة وقبل النوم. وهكذا لن تصل الفوضى إلى الدرجة القصوى.

وكما تقول نويل: "لتحقيق ما تريدان عليكما بمتابعة الخطة، وليس الاكتفاء بالتذكير. في أيام العطلة، حيث يتوافر فيها الوقت، قوما بتعليمهم مهارات جديدة ليضيفوها قائمتهم – مثل طي القمصان. "ولا تنسوا أن هذه المهارات تعتبر مفيدة مثل عملية لقسمة في الحساب".

٨ - قومى بالتعليم خطوة بعد خطوة:

لا يمكن أن يتعلم الأبناء مهارات الاعتماد على النفس بمجرد مشاهدتهم لوالديهم وهما يقومان بتنفيذها، بسرعة شبيهة بالوقت الفاصل فى التصوير الفوتوغرافى.

يمكن أن يقسم كل عمل إلى خطوات متتالية. وينصح كل من نويل ولوك فى الأعمال المعقدة البدء من المرحلة النهائية. فقد يكون ترتيب السرير بالنسبة للأبناء الصغار فى السن، مقتصرًا على تسوية اللحاف. فبمجرد أن تصبح هذه عادة لديهم، يمكنكما إضافة الخطوة التى سبقتها مثل تسوية الوسادات، وهكذا، حتى يصبحوا قادرين على القيام بالخطوات جميعها.

ولتعليم النظام، قومى بوضع ملصقات على الأدراج ليعرف ابنك مكان كل غرض من أغراضه.

٩ - امدحيهم مدحًا وصفيًا:

عليك دائمًا أن تمدحى ابنك وصفيًا على كل ما يفعله خطوة بخطوة – وليس فقط على النتائج النهائية، وإنما على كل الجهود المبذولة. حتى ولو كان فى المراحل المبكرة من التعلم، فقومى بمدحه على عدم هروبه وبقائه لمشاهدة ما تقومين به لكى يتعلم. فالتمكن من مهارة منزلية جديدة وتلقى المديح عليها، يساعد على البناء، ليس فقط الاعتماد على النفس عند الأولاد، وإنما أيضًا الثقة بنفسهم، خاصة عند هؤلاء الأبناء الذين لا يشعرون بأنهم ناجحون فى المدرسة.

١٠ - استمعى بانتباه:

إلزامك لابنك القيام بعمل يبدو شاقًا بنظره،غالبًا، لن يقابله بترحاب وفرحة. بالطبع سوف تنهمر عليك عاصفة من الأسئلة والاعتراضات "لماذا". تقول نويل: "أحد الأخطاء أن تشعرى بأن عليك الإجابة على جميع أسئلة ابنك، ولكن لا تبادرى بالإجابة على أسئلته، حتى يقوم بالتخمين بنفسه. يمكنك أن تقولى له: (ربما تريد فعلاً أن تعرف لماذا، أو ربما أنك تشير لى، بأنك لا تريد القيام بهذا)".

تقول نويل: "قد يساعدك، إذا استطعت تخمين مشاعرهم ويمكنك تجربة ذلك بقولك: "ربما أنك تفضل أن أقوم بإنجاز العمل كله، على حين تشاهد أنت التلفاز؟". التخمين بمعرفة مشاعرهم لا يعنى الرضوخ والاستسلام لها؛ وليس المطلوب منك دائمًا أن تجدى حلاً لتذمرهم - فالطفل فى الأساس، قد لا يحتاج إلى إيجاد حل. وغالبًا، كل ما تحتاجه ابنتك، آذان صاغية من أحد الوالدين، وهى تفرغ بخار غضبها وشكواها.

"ولكى تحققى أقصى فاعلية وتأثير، قومى بمزج المديح الوصفى مع الاستماع بانتباه، بقولك: "ربما أنك لا تريد فعل هذا الآن، ولكننى راضية عنك لأنك لا تحدث شغبًا وفوضى".

ويحذر لوك: "مع تقدم الأبناء فى السن، عليك مساعدتهم على عادة القيام بالكثير من الاستماع وعلى حل المشاكل. وأحد الأساليب لتحقيق ذلك، أن تنظمى اجتماعًا عائليًا كل أسبوع يتمكن فيه الأبناء المشاركة فى إبداء الرأى فيما يرونه لا يسير بشكل صحيح. قد يكون من الصعب إزالة الفوضى، مثلاً إذا كان أحدهم قد ألقى بأكياس المقرمشات خارج سلة القمامة دون أن يتمكن من تحقيق الهدف فى أغلب الوقت. لا يمكننا أن نحمى الأبناء من الفشل والشعور بخيبة الأمل والإحباط، ولكن يمكننا أن نعطيهم أدوات تساعدهم على التعامل مع المواقف الصعبة ومواجهتها".

أحيانًا تحتاج الشكوى إلى رد... فقد استمعت إحدى الأمهات فى محاضرات الأمومة والأبوة إلى ابنها يتذمر من أنه يقوم بتحضير إفطاره بنفسه، وقالت له: "أحيانًا أشعر أننى لا أريد تحضير عشائى ولكن علىّ أن أحضره".

وأحيانًا لا تحتاج الشكوى إلى رد... عندما يقول الابن شيئًا مثل: "صديقى (س) لا يعود من المدرسة إلى منزله سيرًا على قدميه، فأمه تأتى لاصطحابه، فلمَ لا تأتين لاصطحابى أيضًا؟". ينصح لوك بعدم اتخاذ موقف دفاعى، وإعطاء تبريرات مطولة ويقول: "غالبًا، يعلم الأبناء الإجابات، ولا يحتاجون للرد عليهم". وعادةً، بعد إفصاحهم عما يدور فى خاطرهم، يصلون إلى النتيجة بسرعة، إما أن صديقهم (س) ولد مدللاً أو أن منزله أبعد بكثير من منزلهم".

١١ - قومى بترسيخ الفكرة فى عقل ابنك :

ما أن تقومى بتحديد القواعد، وتتأكدى من أن كل ابن قد عرف ما ينبغى عليه فعله، لن يكون من الضرورى القول عشرات المرات يوميًا بأن عليهم "شد ماء المرحاض". وبالرغم من أنه قد يكون مغريًا تذكير ابنك باستمرار بما ينبغى عليه فعله، إلا أنه،على الأرجح، سوف يتذكر ذلك أكثر، إذا جعلته يقوم بالتفكير بنفسه بقولك: "والآن ما المطلوب منك فعله؟".

اتركى الظروف لتقوم بتذكيرهم. وجدت إحدى الأمهات فى محاضرات الأمومة والأبوة أن أبناءها لا يتذكرون أبدًا وضع ملابسهم فى سلة الغسيل الموجودة خلف باب غرفة نومهم، فوضعت السلة فى وسط الحمام. وهكذا لمْ يعد بإمكانهم عدم ملاحظتها. ووصلت إلى النتيجة على الفور.

١٢ - قومى بإدخال المرح والفكاهة فى أثناء إنجاز المهام المنزلية :

لمسات خفيفة من الفكاهة تساعد فى كل المراحل العمرية، ولكن مع الأولاد الأكبر سنًا، تعتبر أساسية لمنعهم من التمرد ضد إصدار الأوامر لهم ومعاملتهم كالأطفال. وقد كتبت إحدى الأمهات التى كانت تعانى من أبنائها المهملين الذين كادوا يدفعونها إلى الجنون، بكتابة قصائد عن توسل أغطية الزجاجات كى تعاد إلى مكانها أعلى الزجاجة.

وحينما وجدت حذاء ابنها الرياضى فى الممر، قامت بوضع مذكرة فيه، كتبت فيها التماسًا من الحذاء يطلب فيه من الولد السماح له بالعودة إلى غرفته.

١٣ - استخدمى المكافآت والعقاب:

فى إحدى المرات اشتكيت من أولادى لنويل نائحة بأنهم لا يعيدون وضع مناشفهم فى المكان المخصص لها، ولا يلمون الملابس التى خلعوها، ولا يحضِرون حقائبهم المدرسية، ولا يغلقون الأبواب خلفهم (إلا بعنف). وتذمرت قائلة: "إنهم يعرفون أن عليهم القيام بهذه الأشياء". استمعت نويل بمنتهى الصبر وأشارت لى: " إن لم تربط القواعد التى تضعينها بمكافآت أو عقاب تقومين بتنفيذهما، فهى ليست بقواعد ولن تكون سوى مجرد أمنيات أو تذمر".

يعتقد لوك: " أن المكافآت هى المفتاح الأساسى، حين يتعلق الأمر بالأعمال المنزلية؛ وبرأيه أكبر مكافأة للأبناء الصغار اهتمام الوالدين بهم وإغداق المديح عليهم. أما مع الأبناء الأكبر سنًا فيستحسن أن تكون المكافآت والعقاب أكثر حذقًا ومكرًا. يمكنك ربط المكافأة مع مصروفهم الخاص أو مع أشياء أخرى يكون لهم حرية الاختيار فيها. والفكرة من ذلك، أن تجعليهم يدركون أن لديهم حرية الاختيار، وأن لبعض الاختيارات نتائج أفضل من اختيارات أخرى".

سيقول لوك للأبناء لو أن الأمر بيده: "أن من حقهم الحصول فقط، على الطعام والدفء والمأوى والحب والملابس الأساسية، أما أى شىء آخر فعليهم اكتسابه من خلال السلوك الحسن. وعلى الأرجح، سوف يؤدى هذا الأسلوب إلى قدر أقل من الاحتكاك، وبدلاً من اللجوء إلى إزالة الامتيازات عندما لا ينجزون الأعمال المطلوبة منهم".

"عندما تقومين بتحديد العقاب، فليكن منطقيًا، كى يقوم بدور التذكير، فلا تحتاجين إلى فعل ذلك بنفسك. كأن تقولين لهم مثلاً: إذا لم تضع الملابس المتسخة فى سلة الغسيل، فلن تغسل؛ أو لن يتناول أحد منكم الطعام إلا بعد إطعام القطة. وإذا لاحظت ابنتك

التى نادرًا ما تساعد فى الأعمال المنزلية، أنك لم تعودى مرتاحة لتوصيلها إلى حيث تريد الذهاب، فسيجعلها هذا تعيد التفكير".

قد لا تحب ابنتك التفكير فى أن الأحداث مرتبطة بعضها ببعض، ولكن إذا سألتك: "ما الذى حدث؟"، يمكنك أن تعيدى السؤال إليها بأن تسأليها: " برأيك ما الذى حدث؟" فمن الأمور الحسنة أن تجعليهم دائمًا يفكرون.

أما نويل، فهى تريدنى أن أكون متأكدة من أن أولادى يدركون دائمًا الارتباط بين إنجاز الأعمال المنزلية وكسب الامتيازات بأن أقول لهم مثلاً: "سوف يكون من دواعى سرورى أن أفعل ذلك لك، حينما تنجز ما عليك فعله". ولكنها تنبهنى، لا تقولى له: "إن لم تفعل ذلك فلن أفعل ما تريد". استمرى فى التصرف بإيجابية وبتوصيل الفكرة، بأنه فى آخر الأمر، سوف يفعل الشىء الصحيح.

أحيانًا، من الصعب أن نكون صارمين فى تنفيذ العقاب، كما قلت لإحدى المعلمات فى إحدى محاضرات الأمومة والأبوة، ووافقت على ذلك. فقد كانت إحدى القواعد فى منزلها تنص على أنه سيتم التحفظ على أى حذاء ملقى على الأرض فى غير مكانه. ونتيجة لذلك، فى صباح أحد الأيام، لم يكن لدى ابنتها حذاء لترتديه وهى ذاهبة إلى المدرسة. وقالت الأم: "كان بإمكانى أن أجعلها تذهب إلى المدرسة بحذائها الرياضى، ولكنى وافقت بدلاً من ذلك أن أعيد لها حذاء المدرسة بشرط موافقتها على القيام لاحقًا بعمل من الأعمال المنزلية. فقامت بإخلاء غسالة الصحون قبل وجبة العشاء".

ما العمل إن كان بعض الأبناء متعاونين، والآخرون غير متعاونين؟ :

تنصح نويل الوالدين أن يلاحظا؛ من هم الأبناء المتوقع منهم المساعدة أكثر فى المنزل: وتقول غالبًا، يكون من البنات، فكثيرًا ما تتجنب الأمهات تشغيل البنين بالأعمال المنزلية لأنهم أقل تنظيمًا، ومن الأسهل إنجاز المهام بدلاً منهم. وأحيانًا تتهرب بعض البنات من القيام بالأعمال المنزلية، كما يجب، بأن يعتمدن على جاذبيتهن ولطفهن للمراوغة

والتهرب من المســاعدة. وهذا الســلوك لا يعـد تدريبًا جيدًا لإعدادهن للحياة. قد يسـتغرق تعلم الاعتماد على النفس وقتًا أطول عند بعض الأبناء، ويأتى بشكل أقل من الطبيعى، ولكن بالرغم من ذلك، فهم لا يزالون بحاجة إلى التعلم".

البعض من أبنائى، يتذمر (ولديهم الحق) أنهم ليسوا من أحدثوا الفوضى فى غرفة الألعاب، فلماذا ينبغى عليهم القيام بالترتيب والتنظيف.وتنصحنى نويل بأن أجعل توقعاتى فى منتهى الوضوح. فمن القواعد المفيدة تحديد موعد معين يقوم فيه جميع أفراد الأسرة بعملية الترتيب والنظافة، إما فى غرفة الألعاب أو فى غرف النوم، وإن لم يكونوا قد تسببوا فى أى فوضى مؤخرًا، يمكن أن يقوموا مثلاً بترتيب دولاب من دواليب المطبخ. ويمكن أن يأتى موعد تناول وجبة الطعام التالية فقط قبل الانتهاء من الترتيب فى المطبخ. وهنا تنصح نويل: صممى على الأقل أن يوجد الجميع فى غرفة الألعاب فى أثناء الترتيب. ثم يمكن أن تقومى بمدح من أسهم فى أعمال النظافة مدحًا وصفيًا، على حين تتجاهلين هؤلاء الذين يعبثون بشعورهم".

وفكرت فى وضــع لائحة مناوبة، يكون لكل ابن دوره المعين فى المشــاركة فى مهام المنزل، وكنت أمنى النفس أن أجعل هذا الوقت وقتًا خاصًا بيننا نحن الاثنين. ولكن نويل شككت من نجاح هذه الخطة بقولها: "سيأتى يومٌ تضطرين فيه لتغيير اللائحة، ولكن ليس لـدىّ أى ســبب يمنع وضــعها، ولكن التحفظ الوحيد لدىَّ بالنســبة للوائح أنهــا تحتاج إلى حســن إدارة". وبعد دقائق من المناقشــة، وجدت أن هذه اللائحة ســوف تكـون عبئًا علىّ، فتخليت عن الفكرة.

لا عجـب من أن الصــفة التى تلتصــق بالبنين، أنهم يهرولون فــى كل مكان مثل دجاج قطع رأســه، تاركين خلفهم ركامًا من الأحذية والجوارب المتسخة... ولكن هذا لا علاقة له بهرمون التستوســتيرون الذى يجرى فى عروقهم كما يزعمون، بل بما ســمح لهم والديهم القيام به من فوضى.

• جينى موراى، مذيع تليفزيونى.

ماذا أفعل مع كل هذ الكم من اللعب؟

أحد أسباب تجاهلى لفوضى أولادى، أننى أحزن عندما أقوم بفرز الألعاب وأكتشف كمًا منها كان باهظ الثمن، وغير مفيد، ولم تجذب انتباه أبنائى أكثر من مدة إعلانها التلفزيونى، الذى أثار رغبتهم للحصول عليها. بصراحة، فأنا أرى أنه من الممكن التخلص منها جميعًا تقريبًا، ولكن، هذا يعنى إلقاء حقيبة من الأوراق المالية بقيمة عشرين جنيهًا فى سلة القمامة.

تعرف نويل ما ستفعله بالضبط فى مثل هذه الحالة. فهى تحدد عدد الألعاب التى يمكن أن يقتنيها كل ابن، فى أى وقت، بخمسة ألعاب، على أن تتداول بين الأولاد جميعًا. وشرحت أن هذا لا يعتبر نوعًا من التزمت وإنما سياسية تنموية. لن يقول لك أحد لا تعطى أولادك أشياء جميلة، ولكن منح الأولاد عددًا كبيرًا من الألعاب، فى وقت واحد، يشجعهم على أن تصبح فترات اهتمامهم وجيزة، حيث يهرعون من لعبة إلى أخرى، كما يفعلون فى المتجر. ولا يستمتعون باللعب بأى منها كما ينبغى. كذلك يقومون بدهسها بأقدامهم، كما يضيع أجزاء منها. ويصبح التنظيف أمرًا شاقًا، ويستغرق وقتًا أطول. كما أن الأولاد يعتادون على العيش فى ارتباك وفوضى، فهذه ليست بالعادة التى نريدهم أن يكتسبوها؛ لأنه يصبح فى اعتقادهم، أنه كلما ازداد عدد اللعب وكلما كانت جديدة، كان هذا أفضل".

أما التخلص من الألعاب، فسوف يتسبب فى خلق الشجار والنزاع، كما أنه نوع من التبذير، كما سبق واتفقنا. فبدلاً من ذلك يمكننى وضع الكثير من الألعاب فى صناديق وأضع عليها ملصقات أدون عليها التاريخ الذى يمكن أن يخرجوهم منها، لأدخل بدلاً منها غيرها من الألعاب. وغالبًا، لن يسأل الأولاد عنها أبدًا، ولكن إن كانوا من الشخصيات الهستيرية، فسوف يكونون أقل عنفًا مما لو أنه تم التخلص من اللعب تمامًا – ولكن هذا لا يعنى بالطبع أن نترك الهستيريا تحدد السياسية المتبعة.

وأشارت نويل إلى أن تخزين اللعب يوفر فرصة جيدة كى يستطيع الأبناء من خلالها كسب مكافأة استبدال لعبة بلعبة. وتقول: "سهلى على أولادك تحقيق النجاح، فمثلاً قد

تكون إحدى وسائل كسب استبدال لعبة بأخرى، أن يذهب إلى النوم دون أن يثير ضجة. فأنت تريدين أن يشعر ابنك بأنه نجح فى كسب المكافأة".

ومن الوسائل الأخرى التى يمكن توظيفها للتقليل من عدد اللعب، الإعلان قبل عيد الميلاد أو قبل الكريسماس بأن ينبغى إخلاء مكان لتدفق جديد من اللعب. وذلك بأن نهب بعضاً من اللعب القديمة للمحتاجين. فكما أعلنت نويل بانتصار: "هذا التصرف سيعلم الأولاد التعاطف والمؤازرة أو المشاركة وإعادة تدوير الأشياء، كما أنه سيعفيهم من كثرة الترتيب".

أعارض بشدة البلاستيك بكل أشكاله، وأعارض أكثر البلاستيك بالألوان الأولية. فبالنسبة لى، مواجهة عالم الأبناء الملىء باللعب كابوس أخلاقى وجمالى .فالطفل المتوسط الوزن يجلب إلى العالم سلعًا غير قابلة للتحلل بأضعاف وزنه خمسين مرة. لا أستطيع منع الآخرين من إعطاء اللعب البلاستيكية لأبنائهم. ولكن يمكننى تقليل عدد اللعب بشكل منتظم بأن أضعها فى المخزن، وإذا نسى الأولاد أمرها. أتخلص منها.

•روجر سكروتن. فيلسوف.

هل يصل الأمر أن يفوتنى الأوان لتدريب ابنى على إنجاز الأعمال المنزلية؟

يبدو أن ابنى الأكبر لا يلاحظ أن غرفته تغرق فى فوضى من الملابس الداخلية القذرة الكريهة الرائحة وغيرها من القطع والأجزاء المبعثرة والملقاة هنا وهناك. يقول لوك: "الشىء الواضح فى هذه الحالة أنه من غير الملائم أن تقومى بالتنظيف والترتيب من أجله، فإما أن تقررى وتسمحى له بأن يترك غرفته كما يشاء حتى يصل به الأمر إلى عدم تحملها بهذه الفوضى، أو أنك تحددين مستوى أدنى من المعايير، وتساعدينه بأن تعرفيه حيثيات النظافة. وليس القيام بالعمل".

يستغل الأبناء الكبار والمراهقون الفوضى كوسيلة سهلة لإثارة غضب والديهم. فلا تقعا فى الخدعة، وتدخلان فى جدال معهم. بل ابدأ فقط بتحديد مكافآت وعقوبات منطقية.

ثمنًا، فقط إذا استطاع ترتيب ملابسه بشكل دائم".

تقول نويل: "ولكن عليك أن تعلمى ابنك كيف يزيل الفوضى ويقوم بترتيب غرفته. فالكثير من الأبناء لا يعرفون أن الكتب توضع على الرفوف والملابس على الكرسى. فحين يبدأ فى الترتيب، قومى بمساعدته. فأنت بهذه الطريقة توضحين له تمامًا أن هذه هى مهمته، ولكنك تجدينها مسلية، ولذا فأنت تريدين المشاركة فيها. وتأكدى من أنه يقوم بها يوميًا - وبهذه الطريقة سوف يلاحظ، كل يوم، أن غرفته أصبحت مرتبة. وسيشعر أن هذا هو الشكل الذى ينبغى أن يكون عليه.

"فها هى طريقة لتعويد ابنك على الترتيب والتنظيف من خلال تقسيم المهام الشاقة إلى أجزاء صغيرة. فكلما طلب منك أولادك شيئًا أنت بالأصل موافقة عليه. مثل اللعب معهم أو مشاهدة التلفاز أو التحدث مع صديق أو توصيلهم إلى مكان ما. يمكنك أن تقولي: (نعم،سأقوم بما تريد، بمجرد أن تضع المكعبات فى الصندوق أو أثاث العرائس فى بيتها أو الأكواب فى الحوض، وما إلى ذلك.) هناك طريقة أخرى لإزالة سعة الضيق عن مهمة التنظيف والترتيب، وهى أن تتركى له الاختيار بين أمرين: (هل تريد أن ترجع ستة كتب أم ثمانية إلى مكانها؟ أو هل تريد تعليق ثلاثة معاطف أم أربعة؟) هذا الأسلوب ينقل إلى الابن الفكرة أن عليه وضع الأشياء فى مكانها بصيغة ودية بعيدة عن الأمر".

"وعادةً، لا يستغرق المضى قدمًا فى التدريب سوى مرات قليلة إذا استمريتى فى تنفيذها بشكل صحيح. لا تتخيلى بأنك تعرضين نفسك لدورة مستمرة لا نهاية لها من الرفض والنتائج السلبية، حتى لا تستسلمى قبل أن تبدئى". هذا ما قالته لى نويل وهى تقدم خطواتها الست لتعويد الأبناء على التعاون.

الخطوات الست لتحقيق التعاون:

تبدو هذه الخطة بطيئة فى تحقيق الهدف، ولكنها استثمار جيد- وبالطبع أسرع من خطة لن تنجح:

●توقفى عما تفعلينه وانظرى إلى ابنك.

●انتظرى حتى ينظر ابنك إليك، ويتوقف عما يفعله. إذا لم يتوقف على الفور، انزلى إلى الأرض وأظهرى بعض الاهتمام بما يفعله وشاركيه فيه، فإن إقامة اتصال ودى، أمر مهم وحيوى، خاصة وأنك تعرضين عليه مسألة غير مرحب بها، مثل التنظيف والترتيب.

●بمجرد أن تحصلى على انتباه ابنك، اذكرى له ما تريدين أن تقومى به بشكل واضح وبسيط، ولا ترددى الطلب أكثر من مرة. لا تكررى نفسك. فإذا تعودتى على تكرار كلامك، فلن يستجيب لك أبناؤك إلا بعد ملاحظة نبرة الهيستيريا فى صوتك.

●اسألى ابنك عما ينبغى عليه فعله. إذا قال إنه لا يعرف، قولى له: "إذن خمن".

●قفى وانتظرى. لا تجلسى ولا تستلقى، لا تكررى نفسك، ولا تأمريه بالابتعاد. فقط ابتسمى وانتظرى، وكأنك تستطيعين الوقوف هكذا إلى الأبد.

● فى أثناء وقوفك وانتظارك، لاحظى واذكرى كل فعل صحيح يقوم به الابن، وكل خطوة قام بها فى الطريق الصحيح. وإذا لم يفعل الابن أى شىء تتمنينه، لاحظى كل الأشياء التى لا يقوم بها بشكل خاطئ مثل: "شكرًا فأنت لا تجادلنى". استمعى بانتباه إلى مشاعره المحتملة وعلقى عليها مثلاً: "أراهن أنك تتمنى أن تستمر فى لعب كرة القدم بدلاً من أن تضطر إلى البدء فى القيام بواجباتك".

ملاحظة: ليس هناك خطوة سابعة تسمح لك بالاستسلام. استمرى فى القيام بالخطوة السادسة.

كيف أعلم أبنائى الطهى دون أن ينتهى الأمر بشكل كارثى؟

كانت إحدى بناتى مقتنعة بأنها تستطيع الطهى. وقد استفزنى غرورها وعجرفتها، فقلت لها: "حسنًا، إذن حضرى لنا أكلة الريزوتو. هذه هى المكونات، وهذه هى الخطوات التى عليك اتباعها. أتمنى لك التوفيق". ولكن النتيجة كانت فوضى عارمة، وابنة محرجة ومهانة، ووالدة تشعر بالذنب.

واقترحت نويل: "كان من المفروض أن تجعليها تساعدك فى الطهى، ليس كسيدة وخادمة، وإنما كمبتدئة تحت التمرين تساعد رئيستها. وضحى لها القواعد الأساسية. ثم اجعليها تشرح لك ما تعتقد أنها الخطوات المتبعة لتحضير الريزوتو، بدلاً من أن تمليها عليها. فحينما تقوم ابنتك بالشرح، تصبح التجربة ملكًا لها. يمكنك أن تبدى استحسانك بكل الخطوات التى قامت بها بشكل صحيح، مهما كانت صغيرة، لتجعلى التجربة إيجابيةً ومفيدة بدلاً من الشعور بالإحراج والخجل".

"أما إذا ظلت مصممة على القيام بالطهى بطريقتها الخاصة، وأخفقت، اتركيها، ولكن لا تشيرى بعدها أبدًا إلى فشلها. انسِى الأمر. فحتى إذا فعلت ابنتك شيئًا وأخطأت فيه، يمكنك دائمًا أن تمدحى شجاعتها على المحاولة".

كيف أتعامل مع ابن يكره ويرفض القيام بعمل شىء ما؟

فى مرات عديدة، كانت المدرسة تعيد إحدى بناتى إلى المنزل بسبب وجود قمل فى شعرها. فتعتريها حالة من الذعر والهلع. فتقوم بالاتصال بى فى أثناء العمل، لتقول لى، غالبًا، بنبرة بعيدة عن التهذيب، بأن علىّ التعامل مع مشكلة القمل بمجرد وصولى إلى المنزل.

أثارت إحدى هذه المكالمات غضبى بشدة، لدرجة، أننى ما إن وصلت المنزل حتى سألت ابنتى – بهدوء، كما اعتقدت – ألم يكن بإمكانها مكالمتى على الهاتف بشكل أفضل. وكان ردها أن أغلقت الباب وراءها بعنف ومضت. تقول نويل: "إن أسلوبك فى التعامل لم يكن سليمًا، فقد أرسلت لابنتك عدة رسائل متداخلة، فحتى ولو كنت توجهين إليها اللوم

بصـوت هادئ، فهذا ما زال لومًا. فنحن جميعًا نرغب فى أن نبعد أنفسـنا قدر المسـتطاع عن الشـخص الذى يقول لنا بأننا مخطئين، لذلك، من الطبيعى أن تخرج ابنتك راكضـة من الغرفة. كانت هذه وسيلتها للدفاع عن نفسها ضد الانتقاد".

وكانـت نويـل محتـارة وهى تلاحظ، أنـه حتى بعدما يسـتمع الو الـدان لأبنائهم وهم يرددون بنفاذ صبر: "حسنًا، حسنًا، حسنًا" أو "ما علينا" مع لفة فى عيونهم، تعنى أنهم لا يسـتمعون من الأساس، يظل معظمنا مستمرًا فى إلقاء المحاضرة بلا جدوى. وقد وصلت إلى نتيجة، أننا نفعل ذلك لأننا لا نعرف أسلوبًا آخر للتأثير على سلوك أبنائنا.

•رددت على نويل: "حسنًا، حسنًا، حسنًا"، أقر بأننى تعاملت مع الموقف بشكل خاطئ؛ ولكن ما هو التصرف الصحيح الذى كان علىَّ القيام به؟ فقالت: "أولاً، فأنا أقترح أن تضعى قاعدة لنفسك بألا تردى إلا على هؤلاء الذين يخاطبونك بطريقة لطيفة ومهذبة. ثم عندما تتصل بك ابنتك هاتفيًا، يمكنك فى البدء، أن تظلى صامتة ردًا على نبرتها المتسلطة. وحينما تتوقف لتلتقط أنفاسها، يمكنك أن تقولى شيئًا مثل: (ها أنت توقفت عن إصدار الأوامر، هذا ألطف بكثير.) ثم يمكنك مدحها على أنها بدأت فى التخلص من القمل. ولكن، إذا كان رد فعلك غاضبًا، فأنت هكذا تجعلين نفسك تدورين فى حلقة مفرغة بشكل دائم. حينما تتوقفين عن الانتقاد، ستتخلى ابنتك عن الدفاع عن نفسها، آجلاً أم لاحقًا. وحينئذٍ ستتاح لك فرصة أكبر للوصول إلى أساس ما يزعجها. من الأفضل أن نفترض أن هناك حاجة شرعية وراء أى سلوك غاضب. ومن المفيد أن يهدأ الوالدان ويمعنان الفكر فيما يمكن أن تكون عليه هذه الحاجة. فبالإضافة إلى الاحتياجات الجسدية الأساسية – كالجوع والعطش والنوم – يحتاج معظم الأبناء إلى المزيد من الاهتمام الإيجابى، وإلى التقليل من النقد، ووقتًا أقل تمضينه فى مشاهدة التلفاز أو الكمبيوتر، وما إلى ذلك".

فقلت لنويل إننى شعرت بأن ابنتى محتاجة إلى الشعور بأنها مسيطرة على الموقف. وكان ردها: "هذا ليس احتياجًا، وإنما رغبة، ولكن قد تكونين على حق. قد تكون بالفعل شاعرة بأنها عاجزة ومحرجة من تكرار وجود القمل فى شعرها. وقد تشعر أيضًا بالخجل والمهانة. حين يشعر الناس بالعجز، فهم عادةً، يحاولون تحسين حالهم من خلال التآمر على من حولهم. ومن غير أن تدركى، فأنت تسهلين الأمر عليها، بأن تعطيها الفرصة لنقل اللوم إليك، لأنك تقومين بتبرير نفسك. فهذا يوحى بأنك غير واثقة من موقفك. فبدلاً من الشرح والجدال والتملق، ابقى هادئة وإيجابية. استخدمى المزيد من المديح الوصفى والاستماع إليها بانتباه، وهكذا ستصبحين أنت وهى أقل ضيقًا وانزعاجًا".

حدثت أحداث الجزء الثانى من "ملحمة القمل" فى صباح اليوم التالى. عندما أيقظت ابنتى لأغسل شعرها وأسرحه. فانفجرت فى وجهى لأننى قمت بتحضير كوب من الشاى لنفسى قبل البدء فى العمل معها. فغضبتُ وقلت إننى فقط أحاول مساعدتها. ما الذى فعلته بشكل خاطئ؟.

"كان بإمكانك مدحها على استيقاظها مبكرًا، ثم تطلبين منها أن تشرح لك بالتفصيل ما الذى سوف يحدث. قد تكون على علم به، أو قد تحتاج إلى أن تخمن. فى كلتا الحالتين سوف تتعلم أكثر، تحمل مسؤولية ما سيجرى. سيصبح تركيزها أكثر على الحلول، عنه على المشاكل. وكذلك ستركز أكثر فأكثر على ما يجب عليها فعله، بدلاً عما ستفعلينه من أجلها. وعلى الأرجح فهى تشعر بالعصبية والتوتر لأنك لن تحلى مشكلة القمل بالسرعة المطلوبة، أى أنها ستضطر إلى الذهاب إلى المدرسة وهى ما زالت تحمله فى شعرها، ولا شك أنها ستقع فى المشاكل. يمكنك التخفيف من نفاد صبرها بتخيل ما تشعر به، بأن تقولى لها مثلاً: (إنه لموقف محرج بالفعل ومثير للضيق. يا ليتنى أملك عصًا سحرية، أتمكن معها التخلص من القمل إلى الأبد.) فالاستماع بانتباه يشعر ابنتك أنك فى صفها تؤازرينها".

ثم بعد ذلك عادت ابنتى وغضبت منى مرة أخرى لأننى لم أجهز المنشفة وفرشاة الشعر فى الليلة السابقة. تشرح نويل: "بدلاً من تبرير أفعالك، كان بإمكانك توجيه المديح

لها على أنها تذكرت هذه الأغراض بنفسها، لا تجعلى رد فعلك وكأنكما على نفس المستوى العقلى: فهى ما زالت طفلة على حين أنت راشدة. فحين تجدك مخطئة، بإمكانك البدء فى عكس الإجراء وتحسين الجو بأن تبحثى عن أشياء إيجابية فعلتها وتمدحينها عليها".

ثم انتحبتُ وأنا أخبر نويل من أن ابنتى تجرأت بعدها واشتكت من أننى لم أضبط درجة حرارة المياه. ردت نويل متنهدة: "بالطبع، لا شك أنك وصلت لمرحلة وضح فيها انزعاجك وربما تألمك من كم الانتقادات التى وجهتها لك ابنتك. وقد يكون تملكك شعور بالقهر وبأنك تودين أن تعامليها وتردى عليها بالمثل. ولكن كل ما حدث، كان بسبب عدم استعدادك للنجاح، حيث إنها كانت تتوقع أن تقومى على خدمتها، كما كنت تفعلين غالبًا فى الماضى. دون أن تلحظى، شجعت ابنتك من خلال مواقفك معها فى الماضى على القيام بإرضائها، على أن تعاملك كخادمة غير مؤهلة. وقد حان الوقت لأن تستقيلى وتعتزلى. اطلبى منها ضبط درجة حرارة المياه لأنك لا تعلمين ما المناسب لها".

ولتتويج كل هذا، أشارت ابنتى إلى أن المربية أفضل منى فى التعامل مع القمل. وتسارع نويل فى الرد: "لا تقعى فى الفخ، وتصفينها بأنها فظة وجاحدة. يمكنك أن تقولى، أنك متأكدة من أن المربية تتعامل مع الأمر بشكل مختلف، لأن لكل شخص أسلوبه الخاص. ويمكنك إضافة أنك مستعدة لتلبية جميع طلباتها، ولكن، دون التشكى أو إصدار الأوامر".

هل أطلب من أولادى العمل لكسب مصروفهم الخاص؟

يقول كل من لوك ونويل: "إن المصروف الخاص أداة ثمينة لتدريب الأبناء، ولكننى لم أحسن استغلال قوته السحرية، لأننى أهددهم باستمرار بمنع المصروف حينما يسيئون التصرف. يقول لوك: "للحصول على نتائج أفضل وأكثر فعالية، اجعليهم يكسبون المصروف من خلال القيام بالأعمال التى عليهم إنجازها".

وعندما اعترضت بأن هذا الأسلوب يبدو صارمًا بعض الشىء، لفت لوك انتباهى إلى أن هذه هى الطريقة التى تسير بها الأمور فى عالم الكبار. وإذا أراد الوالدان تخفيف

النظام، يقترح لوك أن يكون من حق الأولاد الحصول على نصف المصروف، والنصف الآخر يكتسبونه عن طريق العمل.

"إذا قام الأولاد بالأعمال المفروضة عليهم، فستمنحينهم مبلغًا، وليكن ثلاثة جنيهات يوميًا، فى مقابل قيامهم بكل ما هو مطلوب منهم. عليك توضيح توقعاتك بشكل قاطع: تسوية الأسرة، ترتيب مائدة الطعام بعد الإفطار، النوم دون ضجة. بالطبع ينبغى أن تكون الأهداف سهلة التحقيق، فأنت لا تريدين أن تمضى ساعات لتحديد مصروف كل ابن، ولا أن تخلقى فرصًا للتنافس بين الإخوة والأخوات. ولا أن تمضى معظم الوقت، فى الجدال حول ما هو مطلوب".

ولكن ما العمل إذا كان ابنى صغيرًا جدًا فى السن؟ فكان رد لوك: "سألنى مرة أب لابن فى الخامسة من عمره، إن كان ابنه لا يزال صغيرًا للحصول على مصروفه الخاص. فأجبته، لا. فبما أنه وصل إلى إدراك أننا نشترى الأشياء بالنقود، وأن الجنيه يساوى أكثر من خمسين قرشًا، تتكون لديه فكرة مبدئية عن النقود، ويكون على استعداد لاكتسابها".

بعد ذلك، ذهب هذا الوالد إلى المصرف، وأحضر بعض الظروف البنية الصغيرة، وقام بتلميع العملات المعدنية ووضعها فى داخل الظروف، ليجعل التجربة مثيرة للابن. ويعتقد لوك أن باستطاعة الوالدين، دون الاستناد إلى هذا الأسلوب، أن يجمعوا مبلغًا أسبوعيًا يقدمونه للأولاد كل يوم جمعة، كما يمكنهم إرفاقه بكشف حساب صغير، حتى يعرف كل ابن تمامًا، ما هو المبلغ الذى حصل عليه، ولماذا؟.

وينصح لوك برفع قدر المصروف وفقًا للسن، حتى يكون لدى الأولاد دافع للتقدم فى السن وتحمل المسؤولية. "إذا كانت القواعد المتعلقة بالمصروف محددة بوضوح، ستقل المجادلات وسيصبح من الأسهل الحفاظ على النظام".

عندما لا يحصل ابنك على المبلغ الذى كان من المفروض أن يكتسبه، قد يسأله لوك: ما الذى فعله لينقص المكسب فى هذا الأسبوع، وما الذى عليه فعله الأسبوع القادم ليحصل على المبلغ كاملًا. فيما بين هاتين الفترتين، لن يعطيه لوك أى مبلغ زائد، ولا سلفةً، وإن كان هناك مكافأة لعطلة أو مناسبة خاصة، ينبغى أن يصحبها شرحٌ واضحٌ ووافٍ عن سبب هذه المنحة. ومتى من الممكن إنفاقها.

ويشـرح لوك: "والفكرة مـن كل ذلك، ليس فقط لخلق حافز للأبنـاء لينجزوا مهامهم ولكن أيضًـا لإعطائهم فرصة أفضـل ليكونوا أكثر تأهيلاً للتعامل مع النقود عندما ينتقلوز مـن المنزل إلى الجامعة أو الحياة. فهناك الكثير من المراهقين الذين يواجهون المشـاكل والمتاعب لأنهـم لـم يضـطروا أبدًا لكسـب نقودهـم: كل ما كانـوا يفعلونه هو مـد أيديهم لاستلامها".

كيف أدرب أبنائى كى يستخموا العقل فى تعاملهم مع النقود؟

يقول لوك: "ابدئى بإشـراك أولادك فى المصـاريف التى تنفق عليهم منذ سـن مبكرة بقدر الإمكان"، ويضـيف: "إن كنت ستشـترين حقيبة مدرسـية جديدة، يمكنك الإعلان عن المبلـغ الـذى تنتوين إنفاقـه، واتركى لهم مهمة البحـث ليجدوا أفضـل العروض. وعندما يتعاون أولادك ويقومون بلم ملابسـهم باستمرار ليضعوها فى غسالة الملابس، يمكنك أن تعطيهم ميزانية إضافية صغيرة لشراء ملابسهم. بأن تقولى لهم: (هناك مهام قليلة،عليكم إنجازهـا لكسـب هـذا المبلـغ)، واجعليهم يسـألوك مـا هى هذه المهـام. فالأبنـاء يهتمون كثيـرًا بمظهرهـم الخارجى، ولذا فإن ميزانية الملابس، قد تكون حافزًا حقيقيًا ليصـبحوا مسؤولين".

بالطبع، ينبغى أن يفصـل الوالدان بشـكل واضـح بين الأشـياء التى مـن المفروض شراؤها للأبناء – الزى المدرسى، والملابس بشكل عام، بحدود المعقول، وأثاث غرفهم– والمصـاريف التقديريـة التـى قام الأولاد بإنفاقها. سـيكون هناك أشـياء لـن يتم التوافق عليهـا، وهـذا أمـر يتقبله لوك، فهو للصـالح العام، فيقول: "يمكن السـماح بالمناقشـات المفيدة عندما تضطرين إلى تقسيم المشتريات إلى فئات واختيار الأكثر فائدة".

ولنأخـذ مثـالاً على ذلك، فقد أحبت ابنتـى التى فى الثامنة من عمرهـا وردة زجاجية، لتزين بها غرفتها. فهل تعتبر جزءًا من أثاث الغرفة (وهذا يعنى أن عليّ شـراءها) أم أنها زينـة ومن الكماليـات(وأن عليها دفـع ثمنها من مصـروفها الخاص)؟ يقول لـوك: "إن لم تسـتطيعوا الوصـول إلى اتفاق بينكما، اعرضـوا المسـألة فى اجتماع عائلى. من المهم أن

يدرك الأبناء أن بإمكانهم العيش دون بعض الأشياء والكماليات التى يرغبون فيها. لذلك عليك البدء فى مناقشة الأولويات فى سن مبكرة".

بعد أن يتوصل الأولاد إلى التحكم فى مصروفهم الأسبوعى الخاص، قد ينتقل لوك إلى الحديث عن المصروف الشهرى، مما سيتطلب من الوالدين تدريبًا أكثر فى التخطيط وضبط النفس. فيقول: " فابنتك التى فى الثانية عشرة من عمرها قادرة على أن تتعلم كيف تشترى جميع ملابسها بنجاح، مادام الوالدان كانا واضحين فى القواعد التى عليها اتباعها. وفى كل الأحوال يمكنك إعطاء النصائح إن كان لديك ابن يقدر نصائحك. يمكنك أن تقترحى على ابنتك التى ترغب بشدة فى شراء سراويل جينز باهظ الثمن، بأنها تستطيع أن تقتصد فى المصاريف الأخرى كأن تبحث عن الحذاء الرياضى التى هى فى حاجة إليه، فى سوق الجملة أو أن تشترى الملابس الرياضية من متجرمن المتاجر الخيرية. ولكن لا تتوقعى منها اتباع نصائحك: فنادرًا ما يتم ذلك".

ومهما حرص الوالدان واهتما بالاستعداد للنجاح، فسيخطئ الأولاد، وسيشترون أشياء ستبلى بسرعة، ثم يتوسلون للحصول على نقود أكثر. وينصح لوك: "حينئذٍ، استمعى لابنتك بانتباه، ولكن لا تسمحى لنفسك بالتعاطف معها أو مساعدتها للخروج من أزمتها. لن يموت الابن أو الابنة، من الإحراج إن لم يحصلا على أحدث الأحذية الرياضية والأبهظ ثمنًا. يمكنك أن تعرضى عليها شراء حذاء رياضى رخيص الثمن إن كانت بالفعل لا تمتلك واحدًا. ولكن عليها، فى المرة القادمة أن تفكر فى الجودة. والأرجح أنها سوف تتعلم الدروس الصحيحة، إذا اضطرت لمواجهة عواقب اختيارها".

وما العمل مع الابن الذى يبدو أنه غير قادر على التعامل مع الأمور المالية بشكل صحيح؟ فترد نويل: "إنه أمر مستبعد للغاية، بأنه غير قادر على التعلم. قد يكون مزاجيًا، غير منظم ومندفع وغير ناضج أكثر من غيره من الأولاد. وقد يستغرق الأمر معه وقتًا أطول، وهذا سيتطلب أن يكون الوالدان أكثر هدوءًا وثباتًا. يحتاج مثل هذا الابن، إلى تدريب ومناقشات أكثر فى مسألة الميزانية. وكذلك على قدر أكبر من المديح الوصفى. فالكفاءة المادية لا تأتى بشكل فطرى، وإنما تتطلب تدريبًا.

بالنسبة لنويل ستتعامل مع هذا التدريب بخطوات بسيطة متتالية. بعد التمرين على المصروف الأسبوعى، ستنتقل إلى تدريبه على المصروف لفترة أسبوعين قبل الانتقال إلى المصروف الشهرى. وتقول: "إذا بدأت فى اتباع هذا النظام، لا تستسلم، ولا تحاول إنقاذهم حين يسرفون، حتى إن لم تسر الأمور بالسلاسة المطلوبة. يعتقد الكثير من الآباء أنهم قد نجحوا لأن أولادهم أصبحوا أكثر تعقلاً فى الأمور المالية، وهم فى سن التاسعة أو العاشرة أو الحادية عشرة. ولكن للأسف، ما يحدث هو أن الكثيرمن الأبناء يتقهقرون إلى الوراء، ويفقدون حسهم العقلانى الذى اكتسبوه فى سن مبكرة، حين يصلون إلى سن المراهقة؛ حيث يشعرون بالحرج المستمر، ويصبح من السهل انقيادهم للغير، ويصممون على أن يكون مظهرهم الخارجى وملابسهم مثيرة وملفتة للنظر. قد يظن الوالدان أن من الأسهل إمدادهم بالنقود، وتركهم يتعاملون أو يسيئون التصرف معها، ثم يتعلمون أخيرًا من أخطائهم مع مرورهم بالتجربة. ولكن الحقيقة أن هذا الأسلوب أبعد ما يكون عن السهولة بسبب التداعيات التى منها: اللوم، والمجادلات، والشكاوى، والتوسل. حين نهمل استعدادنا للنجاح، يصبح الدرس الثابت والدائم الذى يتعلمه الأبناء هو أنهم غير قادرين على التعامل وحدهم، وأن الكبار الذين يهتمون بهم قد سئموا منهم فى معظم الأوقات. وبالطبع لا يريد أى من الوالدين أن يترك لأولاده مثل هذا الإرث. لذلك لا تبدأ بإعطائهم المصروف إلا بعد أن تستعد وتكرس وقتك للتدريب والتعليم. من أهم جوانب التدريب، أن لا تنقذ ابنك بل أن تعلمه التصرف بحساب".

ما الفرق بين المكافأة والرشوة؟

أجد أن زوج مربية أولادى أفضل منى بكثير فى دفع الأبناء إلى ترتيب غرفهم، وتنظيف أطباقهم. وعندما سألته كيف يفعل ذلك، ما هو السر؟ رد بابتسامة عريضة: "بالرشوة". فهو يعطى السكر إلى من يقوم بفعل ما يأمرهم به.

لم أكن متأكدة كيف سيكون رد فعلى. فبغض النظر عن مسألة ضرر السكر الزائد، هل هى فكرة جيدة أن أمنح مكافأة، دون أن يكون هناك موقف لتشجيعهم عليه أو كنتيجة منطقية؟ وسألت كلاً من نويل ولوك كيف يمكنهما التفريق بين المكافأة والرشوة.

تقول نويل: "فى هذا السياق، الرشوة شىء توعد به ابنك سابقًا لإقناعه، بأن يفعل شيئًا لن يكون راغبًا بفعله دونها. أما المكافأة، فهى أن تعطيه مقابل قيامه بعمل ما بشكل جيد. فنحن على سبيل المثال، لا نعتبر حصولنا على رواتبنا رشوة، فنحن نقوم بأعمالنا لأسباب كثيرة، بما فيها المال، ولكن ليس لأننا ارتشينا للقيام به".

أما لوك فكان لديه تعريف آخر: " المكافأة شىء منطقى ومخصص لموقف معين. أما الرشوة، فهى التى تقومين بها فجأة فى لحظتها دون سابق تخطيط. وللتفرقة بين الأمرين يمكنك أن تسألى نفسك، ما إذا كنت ستشعرين بالراحة، إن كان عليك أن تفسرى لبقية أولادك ولشريكك سبب هذه المنحة. إذا شعرت بعدم ارتياح، إذًا فهى رشوة".

ومهما كان التعريف، فقد كان كلاهما متنعنتًا ومتصلبًا فى يقينهما أن الرشوة قد تنجح على المدى القصير أو لا تنجح، ولكنها دون شك، ستسبب المشاكل على المدى البعيد. وشرحت نويل: "عندما نرشى، فنحن ننحى عن أنفسنا مسؤولية تشجيع وتدريب الأبناء. ونعتمد على أن الرشوة ستقوم بدور التشجيع. ولكن ما الحل، إذا كان الابن غير مهتم كثيرًا بالشىء الموعود أو ما إذا كان يعرف سابقًا، أنه سيحصل عليه فى جميع الأحوال سواء انصاع للأوامر أم لا؟".

أما تشجيع الأبناء بأن يتصرفوا بشكل صحيح، وبأن يتم العمل بجو من المرح والتسلية، فهذا لا يعتبر رشوة. فمثلاً، فترة الاستحمام فى منزلى لا يشار إليها دائمًا بأنها مرتبطة بالدعك والفرك، فإحدى الضيوف، جعلت أبنائى يلمعون ركبهم المتسخة ليبدوا مثل الملائكة، مما أعطاهم علامات خيالية على حائط الحمام، وقد وصفته ابنتى التى فى السادسة: "جعلت الأمر يبدو وكأنه لعبة، "كما قال سيمون". إنها فعلاً بارعة.

وسائل لتشجيع الاعتماد على النفس:

•لا تقومى بفعل أى شىء لأبنائك من الممكن أن يقوموا به بأنفسهم (بما فيه أن تفكرى عنهم).

•اتركى لأولادك مشاعرهم الخاصة – ولا تنقذيهم. وتذكرى بأنه ليس من مهمتنا إصلاح حياتهم. فكل إنسان لا بد أن يمر بمراحل صعبة فى حياته. ومهمتنا أن نعلمهم كيف يتعاملون معها ويصمدون أمام العواصف.

•لا تجيبى على أسئلتهم. اتركيهم يخمنون، أو يبحثون عن الإجابة أو يتذكرون أو يسألون شخصًا آخر.

•تذكرى أن هناك دائمًا درسًا يتعلمونه من كل موقف من المواقف، سواء كان الدرس الذى كنت تأملين أن يتعلموه أم درسًا مختلفًا تمامًا. فالولد الذى يحاول تنظيف غرفته بالمكنسة الكهربائية، وكان الكيس ممتلئًا، لن يكتشف كيفية تنظيف الغرفة، ولكنه سيتعلم أمرًا جديدًا عن المكنسة والطريقة التى تعمل بها.

•لا تجيبى أبناءك حين ينادون عليك من غرفة بعيدة. ولا تقولى لهم: (لا تصيحوا: تعالوا وتحدثوا معى هنا.) لأنك بهذا الشكل تجيبين على صياحهم. وبدلاً من ذلك، لا تردى عليهم بأى شىء (بعد أن تكونى قد أخبرتهم سابقًا. بقاعدتك الجديدة حول هذا الموضوع) ولا تردى حتى إن استمروا فى رفع أصواتهم بالصياح. وحين يأتون إليك، استمعى إليهم بانتباه، وقومى بمدحهم وصفيًا.

•كلما لاحظت أن هناك أمرًا يصعب على ابنك أو تجدينه مترددًا فى القيام به، قومى بتعليمه أو تدريبه على هذا العمل أو هذه المهارة على مراحل متتالية، ومجزأة وعلى فترات. واستمرى فى تعليمه بلطف ولكن بمثابرة مع توسيع عدد الأعمال أو المهام التى سيتمكن من القيام بها بنفسه.

الفصل التاسع

حسن السلوك الاجتماعي

كيف أعلم أولادى أن يكونوا ودودين مع الضيوف؟ كيف أوقف
ابنى عن التباهى والتفاخر بنفسه ؟
ما الطريقة الفضلى لمعالجة الكذب؟ لماذا لا يستطيع
ابنى تكوين صداقات بسهولة؟
كيف أوقف تحول الألعاب وانحدارها إلى نوبات غضب؟

يأمل الآباء جميعًا أن ينعموا بانعكاس تميز وتفوق ابنهم ونجاحه المبهر عليهم، فى المجال الرياضى أو الأكاديمى. وأنا أيضًا، كأم، أتمنى لو أننى أجلس فى الصف الأمامى فى حفلة موسيقية يعزف فيها ابنى سوناتة على الكمان عزفًا فريدًا منقطع النظير؛ ولكن، فى الواقع، هذا لن يحدث مع الكثيرين منا.

وكما يذكرنى كل من لوك ونويل، هذه الإنجازات ليست هى التى تجعل الابن – أو حتى البالغ – محبوبًا، وإنما ما هو أكثر أهمية، صفات وتصرفات الفرد الشخصية. ففى النهاية، لن يهتم الوالدان، حتى ولو كانوا من أكثر الآباء اهتمامًا بتحقيق الإنجازات والنجاح. لن يهتموا كثيرًا، إذا كان ابنهم بارعًا فى علم المثلثات أو كان نجمًا من نجوم القفز العالى. ما يهمهم أكثر، أن يحظوا بأولاد مرتاحين نفسيًّا مع أنفسهم ومع الغير، أبناء يتمتعون بالمرح ومراعاة الآخرين، أبناء يضحكون مع الغير وليس عليهم، ويشاركون الناس فى همومهم وأفراحهم. ويحافظون ويوفون بوعودهم، بدلاً من تجميع نقاط عن أفضال تلقونها، أومنحت لهم.

وكمـا يقولان،هذه المهارات، غالبًا ما نتركها للحـظ والفطرة أو الغريزة، ولا نحاول بـذل أى مجهـود لتدريـب الأبناء عليهـا لأنها تبدو غامضــة للغاية، أو أننـا نعتبرها إلى حد كبير، جانبًا وراثيًا أو فطريًا لا يمكن تغييره. ولكن هذه السمات والصفات الاجتماعية قابلة للتدريب كما هو الحال بالضبط مع القراءة والكتابة.

مـرة أخرى، سـاعدنى وجود جروة معنـا فى المنزل على إدراك ذلـك، فقد تعلمت من كتيب الإرشاد عن تدريب الكلاب، أننى إن لم أصادق الجروة منذ الشهور الأولى لوجودها معنا، فهى على الأرجح، سـتميل إلى العزلة والانفراد بنفســها، وتصـبح غير قادرة على أن تشـغل نفسـها فى أثناء النزهة فى الحديقة العامة، وعلى الأغلب، سـتقوم بمطاردة الأولاد بـدلاً مـن ملاحقة كائنات من جنســها؛ وإن لم أدربها علــى عدم القفز إلى أعلى، فستصـبح همجيـة وغير مستأنســة، بغض النظر عن حســن نواياها. كما جعلنى هـذا الكتيب أدرك أن أسـهل طريقة لتدريب الحيوان للتخلص من العادات السـيئة، غير المرغوب فيها، أن تقوم بتدريبه على العادات الحسنة التى تتمنى أن يكتسبها.

والوضــع مع الأولاد هو ذاته تمامًا. فالشخصـية ما هى إلا نتيجـة للخبرة والتجربة وكذلك تتأثر بالطبائع والمزاج. فالطفل الوحيد يشـعر براحة أكبر مع الكبار، ولكن هذا لا يعنى، أنه لا يستطيع أن يكَون صداقات مع أولاد من عمره. والطفل المتطلب والذى يقاطع الآخريـن يعتبر متعبًا، ولكن، المسـؤولية تقع على الوالدين فـهمـا اللذان تركا هذه العادات تتأصل وتنمو عنده .إما لزيادة تسامحهم معه أو لانبهارهم به حينما كان طفلاً صغيرًا.

لم ألحظ فشـل أبنائى فى تواصلهم الاجتماعى وعدم قدرتهم على التعامل مع الناس، إلا بعـد أن كبـروا. وحينئـذ، مثل الكثير مـن الآباء، بدأت فى التذمـر والاحتجاج، ووجدت نفسـى أنبههم قائلة: "لا تقاطع" أو "توقف عن قضـم أظفارك" أو "لا تتباهى" أو "اسـلك سلوكًا حسنًا حين يأتى الضيوف لتناول الشاى".

ولكن كل هذا، لن يكون له أى دور فى تثبيت السـلوك المرغوب فيه: وإنما ببسـاطة، يجعل هؤلاء الأبناء الذين يقضمون أظفارهم أكثر مكرًا، والمتباهين أكثر تحديًا. يقول لوك: "ينبغى عليك البحث عن وسائل إيجابية لتعليمهم السلوك الاجتماعى السليم، لأن الوسائل

السلبية لن تنجح." ويضيف: "كونى لهم قدوة. بينى لهم ما تريدين من خلال عرض السلوك المرغوب فيه، واستغلى كل مهاراتك لتدريبهم على هذا السلوك. أحيانًا يشعر الوالدان بالتوتر والحرج من وضع أسماء لمشاكل أبنائهم الاجتماعية، ولكن تشخيصكما لحالة ما لا يعنى، أنها ستظل هكذا إلى الأبد. فجميعنا كنا خجولين فى بداية حياتنا، ولكن مع مرور الوقت تعلمنا أن نكون أكثر جرأة".

أكثر المواقف حرجًا، تحدث لى، حينما أسمع بالصدفة أحد أبنائى يستعرض سلوكًا اجتماعيًا غير لبق، مثل السيطرة والتآمر على من هم حوله من الأصدقاء، أو سرد قصص أو دعابات بشكل مسهب، لم تعد تسلى من يستمع إليها. وعادة، أقوم بتحويل انتباهه والهائه. تقول نويل: "ولكن إذا صرفنا انتباه ابننا، فلن يتعلم شيئًا عن حسن التصرف والسلوك أو التحدث بتعقل أكثر. والسياسة الأفضل هى أن تكرسى بعض اللحظات الهادئة لمنعه أو لوقايته من التصرف السيئ. إذ إن المهارات أو حسن السلوك الاجتماعى أو الثقة بالنفس اجتماعيًا، أكثر فائدة للأولاد من المواد التى يدرسونها فى المدرسة.

"كما أن هذه المهارات ستمنع الأبناء من أن يصبحوا من المشاغبين الإرهابيين أو أن يسمحوا للمشاغبين بالتسلط عليهم. أما الابن غير الناضج أو المنغلق على نفسه بشدة، الذى يصبح مملاً فى نظر الآخرين، أو الذى يكذب أو لا يستطيع الحكم على ردود أفعال الناس، فسيصبح عرضة لهذه الفئة المشاغبة من الأولاد. وكذلك، إذا كان الابن طاغيًا ومشاكسًا فى المنزل، فهو غالبًا، إما أن يكون مسيطرًا ومشاغبًا فى المدرسة أو فريسة وضحية.

والأبناء بطبيعتهم أنانيون أو مستقلون ذاتيًا؛ فهم لا يرون العالم من وجهة نظر الآخرين. ولا يفهمون كيف تؤثر كلماتهم أو لغة أجسادهم على فهم ورؤية الآخرين لهم. فهم يحتاجوننا لنساعدهم على الفهم، لماذا تكون ردود أفعال الناس نحوهم انعكاسًا لما يفعلون؟".

وقبل البدء فى هذا التدريب، يوصى لوك القيام ببعض التفكير الدقيق والحذر، بالتفرقة بين السلوك الاجتماعى الحسن الذى من مصلحة الابن تعلمه، وبين المهارات

الأخرى التى تهدف فقط، تحقيق التفاخر والاعتزاز للوالدين. يقول لوك: "بالطبع، فنحن جميعًا نريد أن يكون لدينا أبناء أذكياء يتصفون باللباقة والمرح، ولكننا، على الأرجح، لم نكن دائمًا نتحلى بهذه الصفات، ولذا، يجب أن لا نتوقع الكثير".

بوصفى أمًا، من السهل أن تشعرى بالذنب عن كل ما قمت به بشكل خاطئ، ولكن ليس هناك مكافأة أكبر من استماعك لإطراء استحقه ابنك، أو الشعور الذى يتملكك حينما تنظرين إليهم وتدركين أنك لا بد أن قمت بشىء صحيح.

•جميمة خان، مشهورة بالعمل فى المؤسسات الخيرية.

كيف تقومين بتدريب ابنكِ للتغلب على عادة الخجل؟؛

يبدأ الكثير من الأبناء حياتهم بالخجل والاختباء وراء ظهور أمهاتهم عند رؤية شخص غريب. كنت أجد هذا الموقف مضحكًا، وأقدم الأعذار عنه. أما بالنسبة لنويل فهى تفضل اتخاذ الإجراء الصحيح على الفور.

تقول نويل: "إن كانت ابنتك لا تحسن استقبال الغرباء، فقومى بتكريس فترة من كل يوم لتدريبها على التواصل بالعين، أى النظر فى عين من تسلم عليه، ومصافحته والابتسام له وإلقاء التحية عليه". وبعد أن تبدأ الابنة بالشعور بالراحة والثقة وهى تقوم بهذه الأشياء مع الوالدين، تنصح نويل بأن تشركى صديقتك فى التدريب. "اشرحى لصديقتك أنك تقومين بتدريب ابنتك، واطلبى منها أن تنتظر إلى أن تقوم ابنتك باستقبالها استقبالاً حسنًا عند وصولها".

تنصح نويل: "إذا اختبأت ابنتك خلف ظهرك، فلا تبررى موقفها بقولك: (إنها خجولة بطبعها).لأنك هكذا تقومين بتصنيفها ضمن فئة معينة. وبدلاً من ذلك قولى: (إنها ربما، تشعر بالارتباك الآن، ولكنها ستلقى التحية كما يجب حينما تصبح مستعدة). فهذا يجمع بين استماعك إليها بانتباه وتوقعاتك الواضحة فى جملة واحدة إيجابية وهادئة. ثم يمكنك بعدها، أن تطلبى من الصديقة أن تنتظر قليلاً، حتى تجمع ابنتك ما يكفيها من الشجاعة.

وحين تفعل ذلك، قومى بمدحها". وتشرح نويل، إن الهدف من ذلك أن نترك الابنة تتعلم أن بإمكانها القيام بذلك دون حدوث أى نتائج مرعبة. فالطفلة بحاجة إلى القيام بهذا الفعل مرات كافية حتى يصبح استقبال الضيوف بشكل مهذب عادة لديها. وتجد نويل أن الوالدين اللذين يستخدمان هذا الأسلوب فى تعليم أولادهما خطوة بعد خطوة، عادة، ينبهران بمدى الجرأة والانطلاق الذى أصبح عليه أبناؤهما الذين كانوا من قبل فى منتهى الخجل.

ولكن أحيانًا، يكون هناك سبب أعمق لهذا الخجل. فقد كانت إحدى الأمهات فى محاضرات الأمومة والأبوة قلقة لأن ابنتها لم تكن ترضى مصافحة معلمتها فى الحضانة أبدًا. وقالت: "سألتُ ابنتى لماذا برأيك، من المهم إلقاء التحية. فأعطتنى إجابة عاقلة، ولكنها أضافت بأنها لا تحب أن يقبلها الغرباء. فاستطعت حينئذٍ أن أقول لها إن عدم السماح للغرباء بتقبيلك تصرف سليم، ولكن من واجبك إلقاء التحية عليهم بمنتهى اللطف".

"واستمرت فى الامتناع عن مصافحة معلمتها فى الحضانة، ولكن عندما انتقلت إلى المدرسة الابتدائية، كان أول تقرير عنها يشير إلى حسن تعاملها مع الكبار".

تعلق نويل: "لو أنها كانت تقوم بتحية معلمتها يوميًا، لتمكنت الابنة من اكتساب هذه العادة الحسنة منذ أن كانت فى الحضانة. ولكن هذه الأم اختارت ألاَّ تقوم بالتدريب، وأن تترك الأمر للابنة لتستجيب له حينما تشعر بالاستعداد. وهذا تصرف مغر حينما يكون ابنك حساسًا للغاية أو غير ناضج أو عنيدًا. فالأم قد تريد أن تتفادى المعارك، أو قد تكون أيضًا قلقة من أن تصميمها على مصافحة يد الآخرين قد يتسبب فى أذى زهورها الرقيقة، إذا ما أفرغ ابنها غضبه عليها. ولكننى أكاد أجزم أن العكس هو الصحيح: فهذا الأسلوب عن غير قصد، يعطى للأولاد إيحاء بأننا لا نعتقد أنهم قادرون على التعامل مع المطالب المعتادة والطبيعية للحياة اليومية، كغيرهم من الأبناء الذين فى سنهم. وهذه النظرة الذاتية من عدم القدرة، تقيدهم وتدمرهم. ومن تجربتى، أجد أنها عادة، تؤدى إلى زيادة شعورهم بالخجل والقلق. لذلك، أنصحكم بأن تستبقوا الأمور، وتساعدونهم على تحسين سلوكهم وتصرفاتهم، بدلاً من أن تتأملوا بأنهم سيتخلصون منها مع تقدمهم بالعمر".

كيف أساعد ابنتى التى تقول: لا أحد يحبها؟:

أشعر بحزة فى قلبى حينما يعود أحد أبنائى من المدرسة قائلاً: "الجميع يكرهنى"، ويتحدث عن قضائه وقت الفسحة وحده فى جانب الفناء، معزولاً عن المجموعة،غير قادر أن يشكى همه للمعلمة – وحتى لو قال لها، فما الذى بإمكانها فعله؟ – لم أكن أعرف ما الذى يمكننى فعله، سوى أن أشجع أولادى على دعوة أحد الأصدقاء للحضور إلى المنزل لتناول الشاى معنا (وهى فكرة، يعتبرها كل من لوك ونويل جيدة)، وأن أقول لهم إننى متأكدة أن الجميع يحبونهم .(بالنسبة لكل من لوك ونويل، هذه المقولة ستأتى بنتائج عكسية).

فسألتُ نويل: "لماذا سيكون لها نتائج عكسية؟" فقالت: "لأنه إن كان ابنك يعتقد بالفعل، أن لا أحد يحبه، ولكنك لا توافقينه وتدعين أنه محبوب من الجميع. فجأة سيواجه مشكلتين: عدم وجود أصدقاء يحبونه وأمًا لا تصدقه. فى هذه الحالة الاستماع لابنك بانتباه، سيريحه أكثر بكثير من تشجيعه وإعادة الطمأنينة إليه".

يتفق لوك على ذلك، ولكنه يوصى أيضًا بأن يتراجع الوالدان خطوة إلى الوراء ويسألا نفسيهما ما إذا كانت هذه القصة المؤلمة حقيقية أم لا. فكما يقول: "قد يكون الأمر أن ابنتك تشعر بالوحدة وتريد أن يكون لها شعبية أكثر، وليس أكثر من ذلك. ولكنها، بإعلانها لهذا البيان، فهى تريد أن توصل لك رسالة ما. وهذا ليس بالوقت المناسب لأن تعارضيها أو تناقضى شكواها، بأن تقولى مثلاً: "ولكن لديك الكثير من الأصدقاء مثل جون وجين..".

"وحين تستكشفين مشاعرها بشكل أعمق، من خلال الاستماع إليها بانتباه، قد تكتشفين أن كل ما فى الأمر، أنه ليس حولها أصدقاء لتلعب معهم فى هذا المساء أو أن جون وجين جاران قريبان يمكنهما رؤية بعضهما بعضًا باستمرار. فانزعاج الابن واضطرابه ليس بالضرورة أمرًا، علينا محاولة إصلاحه على الفور. ولكن ما أن تُكتشف المشكلة، حتى يمكنك البحث عن أشياء يمكن أن تفعليها أنت وابنتك لحلها.

"اسألى ابنتك عن أفكارها واقتراحاتها. قد تبدأ بشىء مثل: (نستطيع أن ننتقل من هذا المنزل)، مما قد يدفعك للرد بعبارة مثل: (هل تمزحين؟) أو (تكلمى بجدية) على مثل هذا الاقتراح، ولكن إذا رددت بهذا الشكل، فسوف تتوقف عملية التفتق الذهنى،

وسيتوقف الأبناء عن التفكير. فيمكنك بدلاً من ذلك قول: (نعم هذه إحدى الأفكار وسأدونها. هل لديك أفكار أخرى؟) قد تقول حينئذٍ: (يمكن أن تنتقل جين من منزلها إلى منزل مجاور لنا) ومع الاقتراح الثالث غير المعقول، الذى ستستمرين فى كتابته، ستجدين أنكما استرسلتما فى الضحك من الموقف الذى لم يعد يبدو جديًا أبدًا. ثم يمكنك أنت وابنتك أن تفكرا فى أفكار أخرى. وقد يكون أحدها: (يمكننى أن أذهب إلى درس الرقص نفسه مع جين فى مساء يوم الجمعة)".

"وحين تنفد الأفكار من جعبتكما، قومى بمراجعة القائمة مع ابنتك مرة أخرى لتقررا، أيها يبدو علميًا أكثر. ثم يمكنكما سويًا الاستعداد للنجاح. بأن تقولى لها: "إن كنت تريدين قضاء مساء الجمعة فى منزل جين، ما الذى عليك القيام به أولاً؟ هذا صحيح، الانتهاء من الواجب المنزلى".

وأخيرًا يضيف لوك: "لا تسخرى من أصدقاء ابنتك، قد يكونون الأصدقاء الوحيدين لديها. أما إذا كنت تريدينها أن تتعرف على أصدقاء مختلفين، فعليك مساعدتها، بأن تشركيها فى أنشطة يمكن من خلالها أن تتعرف على أصدقاء آخرين سيحوذون أكثر على رضاك".

ولكن هل هناك ما يمكننى فعله لأساعد ابنتى لتتعامل مع أصدقائها بشكل أفضل؟

غالبًا، لا أشعر بالدهشة حين يتشاجر أبنائى مع أصدقائهم. وأنكمش عندما أراهم أحيانًا مملين أو متسلطين أو أنهم يقاطعون ويستهزئون بمن يلقى فكاهة. وسألت نوبل ما إذا كان هناك أى شىء يمكننى أن أفعله. فأجابتنى: "نعم، يمكنك فعل الكثير". بالنسبة إليها، ستبدأ بالاستماع بانتباه إلى مخاوف الابنة عن تكوين الصداقات. وتضيف نوبل: "وحين تجدين أن ابنتك أصبحت مستعدةً للتوقف عن التذمر لتفكر فى حلول، يمكنك أن تقولى لها: (ترى لمَ يفضل أصدقاؤك اللعب مع غيرك؟) فإذا ردت لأن الآخرين يسرقونهم منها، يمكنك أن تجيبيها: (يمكنك النظر إلى الموقف من هذه الزاوية، ولكن هذا لن يفسر لمَ يفضل أصدقاؤك اللعب معهم. وأنا أتساءل مما تتكون "السرقة"؟ لأنه من الواضح أنها تعجب أصدقاءك)".

سيكون من الصعب عليها تحمل مسؤولية أنها السبب فى خلق المشكلة أو المساهمة فيها؛ فلا أحد يحب الاعتراف بذلك. ويصبح اللوم وسيلة لتحويل المسؤولية نحو شخص آخر، فلا تتوقع أن يحدث التغيير بشكل سريع. فأنت ستحتاجين للقيام بالكثير من التعليم والتدريب على مدار أسابيع وشهور لتغيير عقلية الابن الذى يشعر دائمًا، بأنه ضحية. ولكن الأمر جدير باستثمار الوقت والمجهود. وفى ذات الوقت، قومى بتدريب أولادك على المهارات والسلوك الضرورى ليكونوا ناجحين اجتماعيًا".

التناوب فى الأدوار :

تقول نويل: " يعتبر التناوب فى الأدوار – ليس فقط فى مجال الألعاب – وإنما أيضًا فى الحديث، مهارة اجتماعية أساسية، فالأولاد المنبوذون أو الذين يُستهزأ بهم فى المدرسة، فى الغالب، هم الذين يحاولون جذب الأنظار والسيطرة على الأضواء، حيث يحاولون جاهدين لفت الانتباه بطرق تزعج أقرانهم. فمثلاً إذا ألقت إحدى الفتيات دعابة أضحكت الجميع، فقد تقلدها الفتاة الصعبة المراس اجتماعيًا بأن تردد الدعابة ذاتها مرة أخرى. ولكن هذه المرة يضحك البعض وليس الجميع. وبعدها، بدلاً من تطبيق قاعدة تقليل إعادة الدور، تعيد الطفلة إلقاء النكتة مرة أخرى. وهذه المرة يضحك واحد أو اثنين، على حين يتذمر الآخرون. وعندما تجربها مرة أخرى، يرتفع صراخ الكثيرين بقولهم: (اخرسى) أو (أنت غبية)".

وتلجأ نويل إلى تمرين الأبناء غير الناضجين والمفرطين فى انفعالهم، أن يقولوا الأشياء مرة واحدة فقط. وتقول: "هذا يتطلب من الوالدين أن يكونا حذرين ومتنبهين. فحينما يبدأ الابن فى تكرار كلامه، ارفعى يدك وقولى له بصوت قوى: (توقف! لقد قلت هذا من قبل)". ثم يمكنكى أن تمدحيه وصفيًا على عدم تكرارنفسه. بهذا الأسلوب من لفت الانتباه، سيتعلم الابن جذب الانتباه قبل أن يتحدث.

قراءة تعبيرات الوجه :

إن القدرة على تفسير تعبيرات الوجه بدقة، أمر مهم للحكم على مدى قدرة الناس على التعامل بعضهم مع البعض. فليس هناك ما هو أكثر إزعاجًا من عدم فهم الولد (أو أي راشد) الإيحاء الذى تحاول توصيله. ولكنهم، عادة، لا يفهمونه؛ لأنهم لم يتمكنوا من تلقى الرسالة التى أردت توصيلها إليهم. تحض نويل على تعليم الأبناء كى يصبحوا أكثر حساسية لتعبيرات وجه الآخرين ولغة أجسادهم، من خلال جعل الأمر يبدو كلعبة فى المنزل باستخدام التمثيل وتقمص الأدوار. تنصح نويل: "فى أول الأمر، قومى باختيار شعور ما مثل الغضب، ثم اجعلى وجهك يتمشى ويلائم هذا الشعور. ثم اجعلى وجهك يمثل شعورًا آخر، واتركى الابن يخمنه. ثم قومى بتبديل الأدوار. يمكنك أيضًا أن تنظرى إلى مجلة وأن تسألى ابنك وتجعليه يتخيل شعور الأشخاص المصورين فى المجلة. غالبًا، سيخطئ هؤلاء الأبناء الذين تنقصهم المهارات اجتماعيًا. وأحيانًا قد لا يستطيعون حتى أن يقتربوا من التخمين الصحيح، ولكن يمكنك تعليمهم. ففى أثناء النظر إلى المجلة ومناقشة الصور، يمكنك أن توسعى مداركهم وفهمهم ومفرداتهم لتعكس اختلافات أكثر حذقًا فى المشاعر. وبعدها، حين تلاحظين أنهم يشعرون بشىء ما، يمكنك أن تساعديهم على تحديده".

تبادل المحادثة :

بالنسبة للأولاد، فتح حديث مع غريب، سواء كان مع ولد آخر أو مع بالغ، يبدو مربكًا بنفس قدر الضغط الذى يشعر به إن قام بإلقاء خطبة أمام جمهور من الناس. يقول لوك: "بإمكان الأطفال الصغار الالتقاء بأى شخص وفتح حديث معه، ولكن عند بلوغهم الثامنة وما فوقها، يتكون لديهم وعى متزايد بالذات بالنسبة لصورتهم بين الناس، ومظهرهم وجسدهم وصوتهم. وإحدى الوسائل التى يمكن أن يستخدمها الوالدان لمساعدتهم، هى الإقرار بمدى صعوبة الأمر. ويمكن أن نوضح لهم أننا لم نكن دائمًا، بنفس الراحة النفسية فى التواصل الاجتماعى، كما نبدو عليها الآن".

ثم نحاول تسهيل الأمرعليهم. يلاحظ لوك : "أن الأولاد يكرهون التحدث مع الوالدين عن المدرسة؛ لأن هذا الموضوع يثير غضبهم. وينصح الأبناء أن يعكسوا الوضع من خلال التفكير فى شىء يمكن أن يسعد الوالدين التحدث عنه. لأن معظم الكبار يسرون بتقديم النصائح، ولا يرغبون فى التفكير بأسئلة يوجهونها لأولادهم".

ويقترح لوك أن أوقات تناول الوجبات هى الأفضل لتدريبهم على تبادل الحديث، لأن وعى الأولاد بذاتهم يقل ويتناقص حين يكونون منهمكين فى عمل شىء آخر فى نفس الوقت (مثل تناول الطعام). ويقول: "حينما يجرى الأبناء حديثًا جيدًا، سواء فى السيارة أو على طاولة الطعام، قومى بمدحهم وصفيًا على ذلك، وقولى لهم أنك استمتعت حقًا بالحوار معهم".

وتشير نويل: "بأن فتح الحوار والقدرة على جعله مستمرًا ما هو إلا جزءٌ من المشكلة، لأن إنهاء الحديث بلطف وكياسة هو أيضًا مهارة اجتماعية حاسمة". وتقترح استخدام فكرة تمثيل وتقمص الأدوار والمحادثات داخل الأسرة لتعليم إشارات تدل مثلاً على أن أحد الأفراد يشعر بالملل – مثل رفرفة العينين أو الامتناع عن الرد – وأن هذه العلامات إشارة إلى الابن بالتوقف الفورى عن سرد قصته المطولة، عن من قال ماذا، ولمن، وأن يسأل سؤالاً آخر. كما تقوم نويل بتعليم الأبناء كيف ينهون المحادثة. وإحدى الوسائل برأيها كأن تقول: "علىّ أن أذهب لألقى التحية إلى (فلان)".

وتنبه نويل بأن علينا أن نحذر فى أثناء هذا التعليم والتدريب من أن تبدو نبرة صوتنا انتقادية أومنزعجة: لأن ثقة الأبناء بنفسهم هشة وضعيفة، ويحتاجون إلى الاستمتاع بطعم النجاح.

التعبير عن الآراء:

يقر لوك أنه: "بالطبع قد تكون آراء ابنك أحيانًا غير ناضجة، ولكن من الخطأ أن نعامل الأولاد على أنهم كبار ونعارضهم فى كل ما يقولون. حتى وإن كان هناك عيوب فى

مناقشاتهم، من المهم أن نشجعهم فى التعبير عن وجهات نظرهم، وأن نبين لهم اهتمامنا بها. ربما لن يفكروا بالطريقة نفسها عندما يكبرون، ولكن لا تكسروهم الآن: فهذا أسلوب خانق ومثير للاستياء والامتعاض كأن يقول الكبار مثلاً: (العالم ليس بهذه البساطة).

علينا أن لا تكون مساعينا ورغبتنا لتحقيق السعادة لأولادنا، هى الغاية بحد ذاتها، فمثل هذه المتعة، التى يشعر بها الطفل يجب أن تكون نابعة نتيجة لمجهوده وسعيه الذاتى. فحينما تجعل المتعة والبهجة هدفك، تصبح عملية النمو والنضوج اعترافًا بالفشل، لأنك تفقده ما هو الأكثر أهمية، ألا وهى إحساسه بالطفولة نفسها.

•روجر سكروتن، فيلسوف.

كيف يتصرف الأولاد فى حفلة للكبار؟

يقول لوك: " بعض الأشخاص بطبيعتهم، هادئون،راضون ومستريحون نفسيًا، ولكن، معظمنا لسنا دائمًا على هذا الشكل، وهناك بعض الأمور النمطية والروتينية والمعتقدات المعينة البسيطة التى تساعد على أن تسير الأمور بسلاسة أكثر. وهذه من الممكن تعليمها أو التدريب عليها بمنتهى السهولة. كانت فى السابق مهمة تقوم بها بعض المدارس، ولكن لم يعد احتساء الشاى مع ناظر المدرسة جزءًا من التعليم، لذلك فقد أصبح الآن من مهام الوالدين".

فقبل أى حفلة أو مناسبة ببضعة أسابيع، يبدأ لوك فى تعليم الأولاد وتدريبهم بأن يشرح لهم ويجعلهم يمارسون "خدع" الكبار التى تجعل الحياة الاجتماعية أكثر سهولة. بالإضافة لذلك، تقترح نويل أن ينضم أحد الأصدقاء ليقوم بدور الشخص الغريب.

المصافحة بالأيدى: يعرف الكبار أن المصافحة التى تتسبب فى كسر العظام أمر منفر، ولكن الأبناء لا يعرفون ذلك. يقول لوك: " يندهش البنون دائمًا حينما أقول لهم، أن ينشفوا أيديهم إذا كانت مبتلة قبل المصافحة. فهذه الفكرة لا تخطر على بالهم. وعادةً، يصافحون الناس بعنف شديد، وهذا ما علينا أن ننبههم على عدم القيام به".

النظر إلى عيون الكبار حين التسليم عليهم: يميل الأولاد إلى توجيه أنظارهم نحو قدميهم حين يوجهون التحية إلى الكبار. تقول نويل: "صمم على أن يكون هناك التقاء بالنظرات بين أولادكم ومن يسلمون عليه، وأن يستعدوا للاستمرار بالنظر لبرهة. لا تتركوهم يهربون بنظرة سريعة. عليهم الاستمرار فى النظرفى عيون من يسلمون عليه فى أثناء تبادل التحية. وامنحيهم المديح الوصفى على أى تقدم يحدث منهم".

"وبوجه عام، فالأبناء الذين لا ينظرون فى عيون الغرباء فى أثناء الحديث معهم، هم أيضًا، لا ينظرون كثيرًا إلى عيون والديهم. وعادة، يرجع السبب فى ذلك، إلى أن الابن يعانى من والدين يتذمرون منه ويوبيخونه وينتقدونه كثيرًا وبشكل دائم.. فمن الذى يريد أن ينظر إلى وجه شخص يقول له دائمًا، أنه قد نسى القيام بشىء ما؟.

وضع الجسم عند الوقوف والمشى: بين لأولادك الذين يبدو عليهم الترهل والاسترخاء فى الوقوف والسير، بأن عليهم الاهتمام بوضع الوقوف المنتصب والسير بجسم مشدود. بين لهم مدى وأهمية هذا الوضع فى نظرة الآخرين إليهم. ولكن لن يكف أن تريهم الأوضاع السليمة،عليك أن تقوم بتدريبهم وملاحظتهم يوميًا، وليس فقط بتذكيرهم، وإنما من خلال المدح الوصفى لكل تحسن ولو بسيط.

دخول حفلة ما: يقول لوك: " اشرح لأولادك أن الخطوة الأولى هى أن يبحثوا عن صاحب الحفلة ويلقوا التحية عليه. أما إذا تركتهم يهملون ذلك ويتسللون إلى الداخل ويختبئون فى أحد الأركان، فسيكون من الأصعب عليهم الظهور لاحقًا بين الناس فى أثناء الحفل".

التعرف بالآخرين: من المفيد أن يقوم الوالدان بتعريف ابنهما إلى شخص آخر؛ وكذلك أن يذكرا أنه قد يكون بينهما شىء مشترك. وبمجرد فعل ذلك، عليكما الاختفاء. لا تراقبا الحوار بينهما، ولكن يمكنكما التدخل بين الحين والآخر أو النظر إليهما من الناحية الأخرى من الغرفة. يقول لوك: "كانت أمى ماهرة جدًا فى ذلك". وأتذكر أنها ذات مرة، وجدت فتاة من سنى لأتحدث معها، وقد قدمتنى لها، ثم اختفت تمامًا من الساحة".

ارتداء ملابس مناسبة: يحب ابنى الذى فى الثالثة عشرة من عمره أن تكون ملابسه واسعة وأكبر من مقاسه؛ أما ابنتى فتفضل الملابس الضيقة الملتصقة بجسمها.

ولا يحب أى منهما حثه على ارتداء الملابس التقليدية فى مناسبات الكبار. وينصح لوك بأن نعطى الأبناء الحق فى اختيارملابسهم، حتى لا يشعروا بأن أحدًا يملى عليهم الأوامر: "لا تقولى لهم مثلاً: (ارتدى القميص الأحمر.) اطلبى منهم ارتداء الملابس المناسبة. وحينما يظهرون بمظهر نصف مقبول، قومى بمدح القطع التى أحسنوا اختيارها، واطلبى منهم بلطف أن يحاولوا تغيير الباقى".

ولكن هناك بعض الدروس التى، على الأرجح، لا يمكن تعلمها إلا بالطريق الصعب. فحين اضطررنا لحضور حفلتى فرح متتاليتين خلال فترة قصيرة، جلس ابنى ذو الثانية عشرة، فى الحفلة الأولى، إلى طاولة تضم شبابًا فى العشرينيات من عمرهم، وشجعوه على شرب النبيذ – وكانت النتيجة متوقعة. وعلق ابنى: "لن أفعل ذلك مرة أخرى"، وبالفعل لم يفعل ذلك فى الحفلة التالية.

كيف يتعلم الأبناء حسن التصرف فى المطاعم؟

يبدى لوك دهشته واستغرابه من كم الشباب من المراهقين الذين ليس لديهم فكرة كيف يطلبون فنجانًا من القهوة حينما يخرجون للفسحة. وهو يقترح علينا أن نأخذ الأبناء بين الحين والآخر لتناول الطعام خارج المنزل، لنريهم الأساسيات كلها، بدءًا من كيفية مسك قائمة الطعام إلى كيفية لفت انتباه النادل بشكل مهذب.

يقول لوك: "اتركى أبناءك يطلبون الطعام بنفسهم. وكذلك اجعليهم يذهبون لشراء القهوة وحدهم. لا تقومى بفعل أى شىء بإمكانهم القيام به بأنفسهم. وخاصةً، إن تضمن الأمر التعامل مع الناس. اجعليهم يدركون أنهم إذا نجحوا فى اكتساب آداب المائدة الأساسية، فسيتمكنون من توجيه كل انتباههم إلى الحديث، مما سيحدث فرقًا كبيرًا حين الخروج فى موعد لأول مرة مع أحد الأصدقاء أو الصديقات".

وتنصح نويل الوالدين، من أجل توفير المال والوقت وعدم الإحراج، أن يقوما أولاً، بتدريب أولادهما على هذه المهارات، وذلك بأن يتقمصوا ويمثلوا هذه الأدوار

فـى المنزل قبل الخروج إلى المطعم ، كما تنصـح، ليس فقط بقيـام الأولاد بالطلب، بل بإجبارهم على ذلك.

كيف يتعلم الأبناء أن يتقبلوا الفوز أو الخسارة بشكل جيد؟

قابلت فى محاضرات الأمومة والأبوة، مرات عديدة، آباء يتذمرون ويتنهدون من المعاناة التى يواجهونها فى أثناء اللعب مع أبنائهم. ويشتكون من أن الغش والبكاء ونوبات الغضب، عادة، تجعل هذه الأوقات كابوسًا غير محتمل.

وقد وصـلت إحدى المربيات إلى المركز مرهقـة، لأن الولد الذى كانت تقوم برعايته ابـن الثامنة، أصـر أن تلعـب معه لعبة (لعبة الاحتـكار – المونوبولى)فى الليلة السـابقة، واسـتمتع بالفوز، لدرجة أنه رفض الذهاب إلى المدرسـة فى الصباح، حتى تشاركه اللعب مـرة أخـرى، قبل الذهاب إلى المدرسـة. ولكـن اللعب للمـرة الثانية كان كارثيًـا، فقد كانا مسـتعجلين، وصـمم الابن على أن يشـترى "بارك لين وماى فير"، وانتـهى المشـهد بشكل هيستيرى.

وفى مناسبة أخرى، شرح أب لطفل فى الخامسة من العمر، كان يريد أن يتعلم الشطرنج، ووصف المأساة التى مر بها فى أثناء اللعب معه، فهذا الرجل يحب لعبة الشطرنج، ويريد أن يلعبها مع ابنه، ولكنه لا يريد أن يترك ابنه يربح، كما أنه لا يريد أن يغلبه فى كل مرة.

النقطة الأولى التى يشـير إليها كل من لوك ونويل، أن الألعاب وسـيلة مميزة فى تهيئة الأبناء للاسـتعداد الجيد للحياة، فهى تقوم بتعليم الأولاد دروسـا غاية فى الأهمية عن الربح والخسارة، ولكن ينبغى التعامل معها بمنتهى الحساسية؛ لأننا نعرف جميعًا مدى الألم الذى تسـببه الخسـارة، ومدى الإثارة التى تتولد من شـعورك بأنك أصـبحت بطلاً. وتقول نويل: "ساعدى أبناءك على اكتشاف هذه المشاعر قبل إخراج اللعبة. قد تبدئين بأن تسأليهم ما الإحسـاس الذى قد يشـعر به شخص لم يربح فى لعبة ما. فإذا أجاب الابن "الحزن"، يمكنك أن تقولى "نعم، قد تشعر بذلك. وماذا عن الكلمة التى تبدأ بحرف الألف...؟".

"إذا ذكـر الابـن كلمـة (اكتئاب)، يمكنك أن تقولى، (هذا يعنى أنك سـتكون حزينًا لمـدة طويلـة؛ ومـاذا عن كلمـة (محبـط)؟" (فتقديم مفـردات جديدة ومناقشـتها يسـاعد الطفل على تحديد مشاعره، ويصقل وينقح استخدامه للغة). يمكنك أن تسأليه أيضًا: "وإذا شـعرت بالإحباط، ما الذى يمكنك فعله؟ لكم الوسـائد، النزول والسير إلى أقصى الحديقة؟ كلها أفعال مقبولة، مادام أنك لا تضرب أختك".

"ومـا هـو شـعور الرابح؟ الفخر الشـديد، هذا صـحيح، وهل تعلم، أن التصـرف الناضج فى هذه الحالة ألا تتمادى فى إظهار مشاعرك بالفخر".

تقول نويل: "ينبغى أيضًا أن يحدد الوالدان قواعد اللعبة حتى يكون أمام الابن فرصة جيدة للربح. معظم الناس، يكون رد فعلهم للخسـارة، فى لعبة جديدة أو صعبة أن يتوقفوا عـن اللعـب ويكرهوها . بالطبع أنـت لا تريد أن يفعل ابنك هذا، لذلك عليـك التأكد من أنه لن يخسـر معظـم الوقت. ولكن لا تغيـر القواعد أو تتركه يربح؛ وإنما أعطِ ابنك فرصـة جيدة للفـوز بـأن تعيق حركـة الكبار. فمثلاً فى لعبة الشـطرنج، قد لا يسـمح للراشـد بأى وقت للتفكير أو قد يبدأ بقطع أقل".

يميل الوالدان، كما يلاحظ لوك، إلى تعريف أولادهم بألعاب قد لا يكونون على درجة كافية من النضج لاستيعابها والتعامل معها. ولعبة الاحتكار (المونوبولى) من أول هذه الأمثلة: فالإفلاس بسبب مطالب الإيجار أمر يصعب تحمله فى أى سن. أما لعبة الورق "الكوتشينة" (أونو)، و(كونيكت)، وغيرها من الألعاب البسيطة التى تعتمد على الحظ، فتتطلب قدرًا أقل من النضج العاطفى، لأنها سريعة الإيقاع، ولا يعتبر مكسب شخص ما، خسارة واضحة للشخص الآخر. هناك ألعاب أخرى مثل، الأزواج (بيرز)، التى لا تحتاج إلى خبرة، ويمكن أن يهزم الأبناء والديهم من سن مبكرة.

يقول لوك: "أما لعبة المونوبولى فهى على الأرجح، صعبة جدًّا على ابن الثامنة. يمكن أن تجربها معه، ولكن اسأل ابنك سابقًا ماذا سيفعل إذا شعر بالإحباط، وحذره من أنه إذا ساءت الأمور فى اللعب فسـوف تخبئ اللعبة لمدة ثلاثة شـهور إلى حين يتمكن من اللعب مرة أخرى بروح رياضية مختلفة".

يقول لوك: "ومع تقدم العمر، يتعلم الأبناء التعامل مع الخسارة من خلال مشاهدة والديهم. فقد عرفت ولدًا فى الثالثة عشرة من العمر، وكان يحب أن يربح بشكل دائم، ولم يكن يلعب التنس مع صديقه خوفًا من الخسارة. ولكن حينما شاهد والده يلعب ويخسر، اندهش بشدة حينما رأى والده يأتى من الملعب ويتحدث عن مدى متعته بالمباراة، بغض النظر عن النتيجة. وفى غضون عامين تغير سلوك الولد بالكامل".

ما الفرق بين التقليد والغش؟

تقول نويل: "يستحق التقليد الإطراء أو المديح، فكلنا نقوم به، ونريد أن يفعله أبناؤنا لأن هذه هى الطريقة لتعلم مهارات جديدة. ولكن الشىء الذى ينبغى أن نتنبه له هو ألا يدعى الابن أنه صاحب الفكرة الأصلية، وهو بالطبع موقف يتخذه الكثير من الأبناء. ولكن التعدى وسرقة أفكار الآخرين يدخل الابن فى مشاكل مع صاحب الفكرة الأساسية.

"أما بالنسبة للغش، فقد يكون الأمر، أن اللعبة أو العمل شديد الصعوبة على ابنك، وهذا يتطلب منك أن تكونى أكثر واقعية بالنسبة لقدراته. ولذا، ابدئى تعليمه حتى يصبح مع مرور الوقت قادرًا على القيام بأى شىء بنفسه".

" فهؤلاء الأبناء الذين يلجؤون للغش فى الألعاب يكونون غالبًا من شديدى الحب للتنافس. وأحيانًا، وليس دائمًا، يشعرون بالاستياء تجاه أنفسهم. قد يكون السبب أن الوالدين كثيرًا ما يبدون انزعاجهم منهم. أو قد يكون السبب أن المدرسة تضع معايير عالية، لا يعرف الابن كيف يحققها، ولكن، هذه الحالة لم تعد شائعة فى هذه الأيام.

"وحين يكون رد فعل الوالدين أمام الغش إعطاء المواعظ مثل: (لا يهم من هو الفائز)، فهذا لن يترك أى أثر على الابن المحب للتنافس".

"ما يحدث فى الغالب، حينما يغش الابن، أن الوالدين يتظاهران بعدم الانتباه. ولكن بدلاً من ذلك عليهما أن يتعاملا مع الغش على أنه كذب: كذب فعلى بدلاً من كذب شفهى. استخدمى لمعالجته "أسلوب معالجة الأخطاء" فالكذب خطيئة لأننا لن نحصل على ما نريد. قد لا يتم ضبطنا، ولكننا نفقد الكثير من احترامنا لأنفسنا".

هل علينا التعامل مع الكذب بجدية؟

من وجهة نظر نويل، لا ينبغي التعامل مع الكذب باعتباره مسألة أخلاقية لأن الجميع يكذب. وتقول: "إنما علينا تعليم الأبناء وتدريبهم على الطرق المقبولة اجتماعيًا للكذب، والغير مقبول منها". وتضيف: "أحيانًا يكون الكذب من أجل التظاهر، ولكن أغلبه يكون بهدف إخفاء شيء قد سار بشكل خاطئ".

يميل الأبناء إلى إخفاء سوء التصرفات البسيطة لأنهم لا يريدون أن يغضبوا والديهم، ولكن الوالدين اللذين يغضبان من الكذب يشجعان أولادهما لأن يصبحوا أكثر عرضة للجوء للكذب. وترى نويل أن الوسيلة الفضلى هو أن نتعامل مع الكذب على أنه محاولة غير ناضجة لتحقيق شيء ما. فهو يساعد على معالجة ما يحاول الابن تحقيقه. ويعتبر الاستماع بانتباه أمرًا مفيدًا فى هذه الحالة. أحيانًا يكون الكذب من أجل جذب انتباه الوالدين. وحينما يُضبط الابن وهو يكذب، فعادة، يوقف الوالد كل شيء يعمله، ليعطيه محاضرة فى الأخلاق. وقد يجد الابن أنه من الأسهل الحصول على مثل هذا النوع من الانتباه، عن الوقت الذى يخصصه الوالدان له، بشكل متكرر ومتوقع، والذى بالفعل، هو بحاجة ماسة إليه".

أما رد فعل لوك بالنسبة للكذب، فيختلف وفقًا للموضوع. فيقول: "إذا كذب الابن علىّ فى المدرسة، فأنا أتعامل معه، وجهًا لوجه وأسأله: (أهذا ما حدث بالضبط؟ هذا يبدو مثيرًا.) أما فى المنزل، فمن الصعب معالجة قضية ابن لا يقول الصدق دون أن تتعامل معه بسلبية تامة؛ ما دام أن الكذبة لم تتسبب بمشاكل فورية، يستحسن على الأرجح، أن تتركها تمر، وتفكر فى سبب قيام الابن باللجوء للكذب".

ومع ذلك، فنويل، تحب دائمًا أن تناقش الموضوع وتجرى محادثة مع الولد الذى يكذب، ولكن دون إلقاء موعظة كما سبق الذكر، لمعرفة ما هو الجزء الصحيح من القصة، ما الذى حدث بالفعل، وما هو الجزء الملفق منها. وهذا التصرف يظهر للابن أن الوالدين ليسا ساذجين، يسهل خداعهما، وبكل تأكيد فنويل لن تترك أى مناسبة تمر دون إعطاء الابن الكثير من المدح الوصفى على صراحته وجرأته كلما أقدم على ذلك من نفسه، فهذه الطريقة تساعد الابن على التعود ليكون صادقًا بشكل أكثر فعالية، من استماعه إلى محاضرة أو موعظة.

نصائح لمنع الأبناء من الكذب:

- لا تخشَ استخدام كلمة "الكذب" بدلاً من كلمات أقل شدة مثل "الكذبة البيضاء" أو "الهزل"، ولكن لا تجعلى كلامك يبدو وكأن الكذب يجعله شخصًا فى غاية السوء.

- عندما تعيد الابنة رواية قصة سبق ذكرها ببعض الاختلافات، فاعرفى أنها تكذب - فلا يمكن أن تكون كلتاهما صحيحة - وعليك الإشارة إلى ذلك. وإذا اقترحت عليك أن تتأكدى من صحة القصة من شخص آخر، فقومى بفعل ذلك. (عادة، لا يتابع الوالدان هذا الأمر لأنه لا يبدو بالنسبة لهما بهذه الأهمية، لدرجة فضح الابنة).

- إذا كنت ستقومين بالتأكد من القصة من المعلمة أو من إحدى الأمهات، فاسالى ابنك أولاً إن كان يريد أن يغير شيئًا ما فى روايته.

- امدحى الابن الذى يعترف بالخطأ على شجاعته. من المهم أن نبين أن الصدق يعود بالفائدة على من يلتزم به. ولا تكبرى الأمرإذا ما كذب، كما لو أنه اقترف جريمة.

يعجبنى، حين يتسبب أبناء الآخرين فى إثارة صخب وضجة بأسئلتهم المحرجة مثل: "لماذا هذه السيدة بدينة جدًا؟" أو "كم عمرك؟" ولكننى لا أتحمس عندما يفشل أبنائى فى إظهار اللباقة والحذر والتعقل فى الحديث والتعبير بصراحة عما يخطر بذهنهم. فماذا أفعل؟

يرى لوك أن علينا أن ندرب أبناءنا على الاحتفاظ بأفكارهم فى رؤوسهم ولا ينطقون بها أمام الناس، وأن يسألوا والديهم لاحقًا. وتضيف نويل، أن الاستعداد للنجاح يكون من خلال المناقشات المستمرة بين الوالدين والأولاد عما يمكن للناس الافصاح عنه، وما لا يمكن قوله ولماذا. تقول نويل: "على الوالدين أن يسألوا أسئلة إيحائية أو توجيهية، ويتركوا الابن ليمعن عقله ويفكر بنفسه عن إيجابات عاقلة، مدروسة، ورصينة. ويحتاج أى ابن تعود على أن يكون صريحًا لدرجة محرجة، إلى الكثير من المديح الوصفى، لأنه كان مراعيًا للآخرين، ولم يجرح مشاعرهم، وتحكم فى ألفاظه، ولم ينطق بآرائه وانتقاده، وعلى أنه كان محترمًا".

كيف أوقف ابنى عن التباهى؟

لا ترى نويل أى داعٍ لأن يجعل الوالدان من حب المباهاة قضية أخلاقية. لأن معظمنا مذنب بالرغبة فى التفاخر بشكل أو بآخر، بطرق بارعة وبحذق. ونويل تقول للأولاد: " بدلاً من التباهى والتفاخر بالأقوال، يمكنكم التباهى بالأفعال التى تنجزونها، فهذا أفضل. فلو أنك قلت أن بإمكانك فعل شىء ما، ولم تتمكن من تحقيقه فى تلك المناسبة، فستبدو تافهًا وأحمق، أما حينما يرى الناس أنك أنجزت شيئًا، فيتأكدون من قدرتك على فعله. وهذا الفرق بين الآداء والتظاهر ".

ولكن التفاخر، كما أشـرت لنويل، هو أيضًـا أن تقول الفتاة مثلاً أن عمها، بيل، يملك أسـرع سـيارة فى العالم. وكانت وجهة نظر نويل لمسـاعدة الابنة فى مثل هذه الحالة، أن يدور بين الفتاة والأم حديث طويل، تستمع فيه الوالدة بانتباه إلى ابنتها ثم أخيرًا تسألها، ما الذى تتوقعه الفتاة ممن يستمع إليها، حينما تفتخر بسيارة عمها بهذا الشكل. وقمت أنا ونويل بتقمص الأدوار. فتقمصت أنا دور الابنة، وبما أن نويل خبيرة فى الاستماع بانتباه، لم أستغرق وقتًا طويلاً، حتى صرحت لها أننى أريد أن يظن الناس أننى غنية، لأننى لا أرى نفسى جميلة.

جعلت نويل الحوار يصـل مباشـرة إلى قلب فتاة لا تشـعر بالأمـان. ولكنها اعترفت أيضًـا، أنه ليس من السهل الوصول إلى لب المشكلة فى المواقف الحقيقية. " فى الواقع، وعلى الأرجـح، أن رد الابنـة سـيكون (لا أعـرف)، ولكـن مع الوقـت، حينما تبـدو ابنتك حزينةً أو غاضـبةً، يمكنك اكتشـاف مشاعرها ومسـاعدتها على فهم نفسها. عندما لا تشعر الفتـاة بأنها جميلـة، فهو غالبًا تعبير مجازى عن عدم شـعورها بالأمان أو عن معاناتها من مخـاوف عميقة، ولكن غير واضـحة المعالم، مثل شـعورها بأنهـا لا تأخذ حقها من التقدير من والدها المضـغوط والمنشـغل عنها، والذى لا يكرس وقتًا خاصًا وكافيًا ليقضيه معها. كما أن الفتاة التى اعتادت على تلقى النقد والإغاظة من أخيها الأكبر، سيكون رد فعلها، بأن تصبح غير راضية عن نفسـها. على الوالدين أن يغيرا مثل هذه الأوضاع بأسرع ما يمكن، ليسمحا، بأن تزدهر وتزداد ثقة أولادهما بأنفسـهم.

"عليك أيضًا أن تقدمى المديح الوصفى للابن المتفاخر على كل خطوة صغيرة يخطوها لاكتساب العادات والقيم الحسنة مثل مساعدة الغير، والتفكير فى الآخرين، والشجاعة، والرغبة فى التعاون، أوأن يكون مرنًا... وما إلى ذلك من القيم والصفات الحسنة ".

يتفق لوك مع هذا الرأى، ولكنه يفضل أن يتعامل بأسلوب هادئ وخطوات خفيفة مع الابن المتباهى والمتفاخر،لأنه من السهل أن يشعر الولد بالخزى والمهانة. إلا إذا تسبب بمشاكل واضحة، فلوك سيترك حالة المباهاة تمر ويكرس طاقته فى التفكير: " ما الذى يدعو الولد للتصرف بهذا الشكل؟ وما الذى من الممكن فعله، كى لا يفقد الثقة بنفسه؟".

وفى المرة القادمة، سيأخذ لوك الولد فى فسحة خارجية مع أصدقائه، ويختار نشاطًا ما يتألق فيه الابن – مثل حضور مباراة لكرة القدم – حتى لا يضطر إلى التباهى. ويقول لوك: "ثم سأفكر فى خطة طويلة الأمد لبعث الثقة بالنفس بداخله، مثل قضاء وقت خاص مع الوالدين. كما سأتأكد من أن الابن لا يعتقد أن حب والديه مرتبط ومعتمد على درجاته المدرسية أو على أى إنجاز آخر. قد يظن الوالدان أن هذا أمر بديهى وواضح، ولكن الابن لا يملك الخبرة ولا الثقة الكافية، لتكون نظرته واسعة عن العلاقات العاطفية".

كيف أوقف ابنى حتى لا يكون متسلطًا؟

"لماذا يتسلط بعض الأبناء، على حين غيرهم لا ينزع للرغبة فى التسلط؟" هذا ما سألته لنويل فى أحد الأيام، بعد أن قدمت إحدى بناتى عرضًا باهرًا شرحت فيه لزميلاتها كيف يتنفسن. "هل تظنين أنها التقطت ذلك منىّ؟.

وللإيجابة على تساؤلى، بدأت نويل بذكر الفرق بين أن يكون الانسان مسؤولاً وبين أن يكون متسلطًا، بقولها: " على الوالدين أن يكونا مسؤولين، وغير متسلطين أو مسيطرين، وهذا يعنى استخدامهما لنبرة متسلطة فى تصدير الأوامر، أو الطلب من الناس القيام بأشياء غير ضرورية أو بأشياء سبق لهم معرفتها".

دعينا نفترض، بأننى لم أقم أبدًا بخطأ التصرف كمتسلطة، وأننى أتصرف كمسؤولة. وهذا يعنى أنه لا يمكن أن تكون ابنتى قد قامت بتقليدى: فكيف إذن اكتسبت هذه العادة؟ أجابتنى نويل: " إذا اعتادت ابنتك على قول (أريد) ونالت ما طلبته، فسوف تصبح متسلطة" . وقد لاحظت نويل أننى أميل إلى إرضاء ابنتى المتسلطة والمتطلبة بشكل دائم، بدلاً من إعادة تشكيلها. وأننى كالعادة، لم أصمم على تأكيد سلطتى. وتضيف نويل: " فأنت تتحدثين بصوت عالى النبرة ومتردد، وتعبرين عن إرشاداتك كما لو أنها نصائح، هل تعلمين ما هى النصيحة؟ إنها ليست تعليمات واضحة. ولذا من الممكن تجاهلها بمنتهى السهولة، فهى قد تبدو كما لو أنك تتذمرين. فالنصائح تعطى فقط، حين يطلب منك تقديمها. وحتى حينها، فابنتك غالبًا، لن تستمع إليها. فى المستقبل، كونى حازمةً. وقومى بتدريب ابنتك كى تحسن السلوك وتكون مهذبة بالقيام بالكثير من إعادة المشهد، حتى تصيغ رغباتها على شكل التماس وتطلب ما تريد بأدب، لا تستسلمى أبدًا ولا تستجيبى للأوامر" .

ولكى تجعل نويل الابنة أكثر تكيفًا مع هذا الوضع، تتبع الخطة التالية، والتى تسميها (عارض مرض الكوب الأحمر). وتقول نويل: "يركز بعض الأبناء، غالبًا، الأبناء الحساسون، والمتوترون، على الأنماط (الروتينات) المعتادة، ويستاؤون لأى تغيير بسيط. هؤلاء الأبناء عمومًا يتصفون بشدة العند، وسوء السلوك من كثرة الدلال، ويصممون على نيل الأشياء بطريقتهم الخاصة. فإذا استسلمنا لمطالبهم فسنشجعهم على هذا السلوك بل وعلى تصعيده. ولذا حين تصر ابنتك مثلاً، على الحصول على الكوب الأحمر، يجب أن لا تعطيه لها، وأعطيها الكوب الأزرق، حتى تتعلم، مع مرور الوقت، أنها لن تموت إذا حدث تغيير فى النمط أو العادة. ويمكنك أن تعطى الكوب الأحمر إلى ابنة أخرى، مع الشرح، بأنك فعلت ذلك لتجعليها تتعود على التعامل مع خيبة الأمل دون خلق مشكلة" .

فاعترضتُ قائلةً، سيتسبب هذا فى حدوث انفجار، ولكن هذا لم يجعل نويل تلين، وقالت: "إن ما سيسبب المشكلة انزعاجك أو عدم رضاك عن الوضع، ولكننى أقترح، أن تظلى هادئة وودودة معها. ومع هذا، قد تنفجر ابنتك. ولكن لا تخشى ردود أفعال أولادك؛ وركزى على تعويدهم على العادات الحسنة. ففى الحياة، هؤلاء المطالبون بالكثير غالبًا، لا يحصلون على كل ما يريدون. ستتعلم ابنتك هذا الدرس بشكل أكثر فعالية عن طريق

التجربة، مما إذا قمت بإلقاء محاضرة عليها. ولكن ماذا تفعلين إذا شتمت أختها التى حصلت على الكوب الأحمر؟ لا تتدخلى فى المشاحنة الأخوية. ينبغى أن تتعود ابنتك على أن الأمورلا تسير دائمًا كما تريد".

"وبالطبع يمكنك مساعدتها على رؤية نفسها بشكل جديد وأكثر إيجابيةً من خلال المديح الوصفى على كل مرة تتقبل فيه الوضع، أو حتى ترضى بوضع وجهة نظر الآخرين فى الاعتبار. وعلى كل مرة يقل غضبها ولا تتسبب بمشكلة، حينما لا تسير الأمور على هواها".

كيف أتعامل مع ابن لا يتوقف عن الشكوى؟

تميل إحدى بناتى إلى إيجاد العيوب فى أى شىء، وهو أمر غير محتمل للغاية. عندما ذكرت ذلك لنويل، نصحتنى بأن أعلمها كيف تعيد صياغة الشكوى على هيئة طلب بشكل مهذب، وأن أقوم بتدريبها على ذلك حتى تصبح عادة لديها. تقول نويل: " فالشكوى ليست بالوسيلة العملية للحصول على ما نريد، أما الطلب بأدب فيأتى بنتائج أفضل. وغالبًا يشتكى الأبناء لأنهم يريدون أن نخمن عما يريدون ".

"اختارى لحظة هادئة لتبينى لها كيف تحول الشكوى إلى طلب. ولكن إذا حاولتى، وهى تشتكى، فسيكون مزاجها معكرًا من الأساس ولن تنجحى. فكرى فى بعض الأمثلة لتوضيح ما تريدين: فمثلاً يمكن أن تطلبى منها تحويل شكواها: (لماذا تضعين الأشياء على هذا الارتفاع؟) إلى (هل يمكنك أن تناولينى هذا الكتاب؟) اجعلى الأمر يبدو كلعبة بينكما. وحينما تسألك خدمة بأدب، امدحيها على عدم الشكوى".

وعندما اشتكت ابنتى فى الصباح التالى من أن بيضتها مقلية أكثر من اللازم، طلبت منها أن تحول شكواها لطلب بأدب. فوافقت وأجابتنى: " من فضلك، هل من الممكن أن تقلى لى بيضة أخرى؟".

وعندما أعطيت البيضة الأولى إلى الكلبة وحضرت لها بيضة أخرى، لاحظت أننى لست مستاءة كما كنت سأكون بعد الشكوى، ولكنى لم أكن متأكدة بأننى سأرغب فى أن أظل أقلى بيضًا وفقًا لمواصفاتها إلى ما لا نهاية. فقالت نويل: " بالطبع، لديك حرية الاختيار.. حينما يطلب منك أحد شيئًا ما، فأنت لست مرغمة على تنفيذه. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تعلميها كيف تقلى البيض بنفسها، أو أن تضعى قاعدة تنص، بأن كل من لا يعجبه ما قمت بتحضيره له، يمكنه أن يستعيض عنه بتناول الفاكهة" .

كيف أوقف ابنًا عن الزن والنكد أوالحرد؟

إنه لموقف كئيب، أن يصبح زن الأبناء سببًا فى تذمر الكبار وعدم رضاهم، فهذا يستنزف المشاعر . ولكن لوك يقول: " الحل بسيط، لا تردى على الزن. فأنت لن تتقبليه من مديرك أو من أصدقائك، إذن فلا تتقبليه من أبنائك. فالأولاد لن يكونوا سعداء دائمًا، ومن أصعب الدروس التى نتعلمها من فصول الأمومة والأبوة، أن نترك الأبناء يشعرون بالانزعاج إن لم يتمكنوا من تحقيق ما يريدون" .

وتضيف نويل: "إذا تركتهم يزنون دون محاسبة فى المنزل، فقد يقومون بذلك فى المدرسة أو مع الأصدقاء، وهذا لن يرضى أحدًا. إحدى الوسائل لتقليل الزن هو الرد فقط على نبرة الصوت المهذبة والودودة. أما صوت الزن فيجعل مشاعر الابن الزنان أكثر سوءًا، ولكن إذا طلبت منه أن يكرر ما قاله بصوت طبيعى، فالطلب فى الغالب سيبدو معقولاً. ويمكنك أن تذكرى له، أن الناس سيحبونه أكثر إذا بدا صوته إيجابيًا قويًا.

أما النكد والحرد، فهما وسيلة للتلاعب بإحساس الوالدين بالذنب. تقول نويل: " النكد أو الحرد شعور حقيقى – كأن تقول الابنة: (أنا منزعجة وغاضبة لدرجة، أننى لا أستطيع التحدث) – وهذا الشعور يستمر حتى بعد أن يهدأ الغضب الأصلى، لأن البنت قد تعلمت أن الحرد يجلب انتباه الآخرين إليها. وعادة ينجح هذا الأسلوب لأن الوالدين استمرا فى شرح موقفهما بشكل مستفيض، وكثيرًا ما يتراجعان عن أقوالهما، ليحاولا مساعدة الابنة المسترسلة فى حردها كى يتحسن مزاجها. وهذا يعطى الابنة القوة لتسيطر على والديها" .

فاقترحتُ على نويل: "إذن، هل يمكننى أن أحاول سؤال ابنتي: (ما الذى تريده بالضبط؟)". فردت نويل: "المشكلة فى سؤالك هذا، أنك تستجيبين لزنها، كما أنك تجعلينها تشعر أنك ستنفذين كل ما تريد. والحل الأفضل هو أن تستمعى إليها بانتباه. كثيرًا ما يعرف الأولاد ما يريدون، ولكنهم لا يعرفون ما هم بحاجة إليه. يمكنك مساعدتهم على اكتشاف مشاعرهم وتفهمها".

كيف أوقف ابنى عن مقاطعة الحديث؟

يقول كل من لوك ونويل أن الأبناء يشعرون ضمنًا من هو المسؤول، ويزداد تأكدهم من ذلك، حين لا يسمح لهم الوالدان بمقاطعتهما فى أثناء الحديث (وكذلك فى غيرها من الأمور). أما أبنائى فيستمرون فى المقاطعة، ليس لأنهم لا يعرفون أنه تصرف غير مقبول، ولا لأنهم مندفعون. ولكن نظريتى فى ذلك، أنهم يخشون نسيان ما يريدون قوله، إذا اضطروا للانتظار حتى ينتهى الكبار من حديثهم.

ولقد وجدت نويل أنه أمر شائع جدًا، أن يكافئ الوالدان، عن غير قصد، من يقاطعهم من أولادهم بتوجيه انتباههم الفورى إليه. وسألتنى نويل: "هل سبق وقلت لابنك: (لا تقاطعنى. والآن ماذا تريد؟)" فاحمر وجهى خجلاً لأننى لم افعل ذلك أبدًا.

وكانت الطريقة التى أوصى بها كل من لوك ونويل، مساعدة الأبناء على تقليل محاولاتهم للمقاطعة فى الحديث قدر المستطاع، أن تكون توقعاتنا واضحة، وأن نجهز أنفسنا للنجاح، بألا نطيل محادثاتنا الهاتفية عند حلول فترة عشاء الأبناء، وبأن نعطيهم الكثير من المديح الوصفى عندما لا يقاطعون. وإذا كان سبب المقاطعة، يبدو بالفعل، فإنه خوفًا من فقدان الفكرة، اجعل ابنك يكتبها أو يرسمها.

يمكننى أن أكون رئيس الولايات المتحدة أو أن أتولى أمر أليس. ولكن قطعًا لا يمكننى فعل الأمرين سويًا.

•فرانكلن د. روزفلت، عن ابنته، التى كانت تركض داخل وخارج المكتب الرئاسى البيضاوى.

كيف أشجع ابنى أن يكون مهذبًا معى؟ :

فى إحدى المقابلات مع نويل، كنت فى غاية السعادة لأن إحدى بناتى قررت أن تتخلى عن فظاظتها معى. واعتبرته كدين علىّ أن أرده لها. وفى المقابل قلت لها إننى سأكافئها على ذلك فى نهاية الأسبوع، إذا تصرفت بشكل مهذب، بأن أعطيها كتابًا.

تقول نويل: "ستحتاج إلى مكافآت أصغر ولكن على الفور، فعندما تعلن الابنة أنها ستقوم بفعل شىء مرغوب فيه، لا ينبغى أن نقول "ممتاز"، ونجعل الأمر يبدو سهلاً. يمكنك مدح نيتها هذه وصفيًا، ومدح اعترافها بأنها لم تكن مهذبة كما يجب، ولكن عليك أيضًا، أن تقولى لها، أنك لا تتوقعين أن تتغير بين يوم وليلة، وأنك تتوقعين بأنها ستقوم ببعض الأخطاء".

"إذا اعترفت وأقرت بأنها كانت فظة، فقومى بمدحها وصفيًا على ملاحظة ذلك، واطلبى منها أن تقوم بتصحيح ذلك، فتفكيرها بما يمكن أن تفعله لتصحيح الوضع، هو بنفس القدر من الأهمية من عدم استرسالها فى الوقاحة فى بداية الأمر".

"أما إذا تصرفت بالفعل بوقاحة، ولم تعترف بذلك، فبالطبع لن تردى عليها لأنك وضعت لنفسك قاعدة جديدة بأنك لن تردى إلا مع من يتكلم بطريقة مهذبة. وبمجرد أن تتوقف، يمكنك الإشارة إلى أنها على الأرجح، لم يكن بنيتها أن تكون وقحة، ولكن هذا ما بدا عليها. وإذا قالت لك: "لم أكن أعرف"، فقد يدفعك هذا للرد بقولك: (هذا ليس صحيحًا)، ولكن بدلاً من ذلك، يمكنك أن تقولى: (يسعدنى أن أعلم أنك لم تقصدى أن تكونى وقحة. هيا بنا نقوم بإعادة المشهد.) ثم اتبعى ذلك بالمديح الوصفى".

هل يمكن التخلص تمامًا من العادات السيئة؟:

قضم الأظافر، ووضع الأصابع فى الأنف، واللعب فى الشعر، والشخير، وطرقعة المفاصل، والتجشؤ – هذه مجرد بعض الأساليب التى يزعج بها الأولاد والديهم. وأحيانًا لا يكونون واعين بما يفعلون.

وينصح لوك بأن نتجاهل مثل هذا السلوك، خاصة إذا كنت تظنين أن ابنك أو ابنتك يفعل ذلك عن قصد لمضايقتك. وينصح بأن توجهى لهما مدحًا وصفيًا حينما لا يقومان بهذا السلوك المزعج. وإذا تطلب الأمر رد فعل منك، فالرد المنطقى الفورى هو الأفضل: مثل إعطائهما منديلاً، أو الطلب منهما الخروج من الغرفة، وصممى على ربط الشعر.

يقول لوك: "فأنت تريدين خطة استرتيجية تعمل بأقل قدر من المشاكل. وكل ما سبق ذكره يجب أن لا يتسبب فى أى مشاكل كبيرة. حافظى على وجهة نظرك الخاصة. وتذكرى أن العديد من الأشخاص الناجحين كانوا فى الماضى أولادًا متعبين ومزعجين. وفكرى أيضًا فى عدد العادات السيئة، التى ربما كانت لديك، فى فترة ما من حياتك، وتخلصت منها. لا تقلقى سوف يتغيرون".

تتفق نويل مع ذلك، وتشير إلى أن هذه التصرفات تتحول أحيانًا إلى عادات لأن الوالدين يقعان فى الفخ ويوجهان انتباههما لها بشكل متوقع. وأحيانًا تكون هذه التصرفات المزعجة نتيجة لشعور الأولاد بالحرج حين يطلب منهم القيام بفعل شىء لم يتعلموا كيف يقومون به أو لم يتدربوا عليه.

ماذا يمكن أن نفعل مع الابن الذى يسرق؟

يتعامل لوك بحذر شديد فى ميل بعض الأبناء لخفة اليد، وجعلها مسألة أخلاقية شديدة الخطورة. فمن خبرته السابقة، وجد أن جميع الأولاد يسمحون لنفسهم بأخذ أى شىء – من بسكوت مخبأ فى الدولاب، أو أقلام فى المدرسة، أو حتى حلوى من المتجر. ويقترح أن يسأل الآباء بعضهم البعض، عما يفعله أبناؤهم ليتمكنوا من تحديد وترسيخ ما هو السلوك الطبيعى.

يقول لوك: "عليك التعامل بحذر شديد مع الأبعاد الأخلاقية للموضوع. فهناك عمومًا إغراء لوصم وتصنيف الآخرين عند الناس، ناهيك عن الشعور المؤلم الذى يشعر به السارق إذا تم ضبطه وهو يسرق حتى لو لم يتم وصمه كشخص سيئ. ولكن ينبغى أن

نوضح للأبناء أن السرقة لا تساعدهم فى الحصول على ما يريدون؛ فإذا سرقت، فلن يثق بك أصدقاؤك، ولن يعطيك والداك مصروفًا. وبالطبع، على المستوى الأعمق: ينتهى أمر هؤلاء الذين يسرقون بكراهية وعدم احترام أنفسهم – ولكن من الأفضل عدم قول هذا حينما تضبط ابنك وأصابعه داخل محفظة نقودك".

"مع ذلك، وفى وقت لاحق، بإمكانك محاولة الحديث معه،عما يجعل الناس يشعرون بالفخر بأنفسهم لاحقًا فى حياتهم. وما الذى يجعلهم محل احترام وتقدير المجتمع؟".

ولكنى احتججت بأن السرقة قد تكون صرخة للفت الانتباه. يقول لوك: " بالطبع، قد يكون هذا صحيحًا. ويمكنك أن تسألى نفسك ما إذا كان هذا الابن بحاجة إلى المزيد من الاهتمام، وما الذى يمكنك فعله لتوفيره. ولكن السرقة فعل مرفوض، سواء كانت نوعًا من الأنانية أو بسبب الرغبة فى لفت الانتباه. يمكنك أن تسأل ابنك بأن يفكر فى طريقة أكثر تعقلاً للحصول على اهتمامك فى المرات التالية التى يحتاج فيها لشد انتباهك".

أما بالنسبة لضوابط الردع، فالعقاب أو النتائج المنطقية هى الأفضل: مثل تقديم تعويضات، ما دام أن العقاب أو القصاص لم يكن شديد القسوة، وعلى الأرجح، أن يكون له ذات تأثير التسويات التى حدثت فى نهاية الحرب العالمية الأولى. يقول لوك: "حينما يأخذ الابن شيئًا من المتجر، فالعودة إلى المتجر وسيلة ردع ممتازة.. إن كان ابنك يمتلك الشجاعة الكافية لفعل ذلك". يقول لوك: "يمكنك أن تقولى لصاحب المتجر: (يريد جُوى أن يخبرك بشىء)، ويمكنك أن تضيفى: (هل هناك ما يمكن أن يقوم به تعويضًا لما فعل، مثل مسح الممر خارج المتجر؟)".

"تنجح هذه الطريقة مع الكثير من الناس فى مثل هذه الظروف. فقد عاد أحد المراهقين الذى كان قد سرق من مطعم كنتاكى فرايد تشيكن، تحت تهديد السكين منذ سنتين، إلى المطعم، واعترف للمدير بفعلته، وهو شبه متيقن بأنه قد يتصل بالشرطة. ولكن المدير كان معجبًا بتصرفه، لدرجة أنه أخلى سبيله اعترافًا بشجاعته. وشعر الشاب بعدها بمنتهى الفخر بما أقدم عليه، وبالرسالة الواضحة التى وصلته، بأن بإمكانه الآن مسامحة نفسه".

نصائح للتدريب على حسن السلوك الاجتماعى:

•تقبل فكرة أن المهارات أو السلوك الحسن لا يأتى بشكل طبيعى أو فطرى، وأن على الأبناء تعلمه والتدرب عليه. إذا سمعت نفسك تقولين: (لقد قلت لك مئة مرة ألا تفعل ذلك)، إذن فقد حان الوقت لتقومى بتدريبه.

•كونى صبورة فى أثناء التدريب. فسلوكنا الاجتماعى الحسن والذى نعتبره أمرًا مفروغًا منه، قد مررنا، أيضًا من قبل، بصعوبة لاكتسابه.

•قومى بتجزئة المهارات إلى أجزاء صغيرة، حتى يسهل التحكم والتميز فيها جزءًا بعد جزء.

•من الأفضل أن يقوم الأب بتدريب بنيه والأم بتدريب بناتها على حسن السلوك الاجتماعى. فلن يتقبل الكثير من البنين تعلم مثل هذه الدروس من أمهاتهم. يقترح لوك أن يسميها الآباء "أمور خاصة بالرجال".

•توخى الحذر مع الدعابة، فالأبناء حساسون جدًا لو انقلبت الدعابة إلى سخرية. حاولى تفادى وسم ابنك بصفة معينة مثل "خجول"، فالهدف هو أن تزيدى من ثقتهم بأنفسهم، وليس القضاء على القليل الذى عندهم.

•يقول لوك: "تحلى بالإيمان، يمر معظم الأبناء بعد سن الثامنة بمرحلة حرجة وغريبة، فهم يحاولون تكوين ذواتهم الخاصة. أعطيهم الوقت والمكان الكافى ليكونوا كما يريدون، وكونى واثقة أنه مع مرور الوقت ومع تقدمهم فى السن سيصبحون أقل غرابة".

هل هناك وسيلة لمنع الشغب والبلطجة؟

تقول نويل: "لو أن المدارس تعلم كيف تتخلص من البلطجة، لفعلت. يستطيع المعلمون كبت الشغب والبلطجة داخل الفصل، ولكن فى الفناء، فهم تقريبًا عاجزون. وغالبًا، يتمكنون من منع التعدى على التلاميذ بالضرب، ولكن كثيرًا ما يعجزون عن توقيف أو حتى تقليل

الكم من الشتائم، أوعدم السماح لبعض التلاميذ بالمشاركة فى الألعاب الجماعية، والتدافع من جانب واحد، وانتزاع الأشياء من الغير.والازعاج".

بالطبع، ينبغى أن يكون لدى المدرسة سياسة ضد البلطجة والشغب مدونة لديها، ولكن هذا لا يكفى.لا يعتقد كل من لوك ونويل أن هذه مشكلة من الممكن أن يتركها الوالدان للمدرسة كى تعالجها، من ناحية، لأن المدارس لا تمتلك سجلاً جيدًا فى هذا المجال، ومن ناحية أخرى، لأن هذه المشاكل عادة، تبدأ فى المنزل. وكما يرى لوك:"تنشأ البلطجة لأن الأبناء، مثل الكبار، يسهل عليهم ملاحظة عيوبهم وعيوب الآخرين عن ملاحظة محاسنهم. وإذا حاولنا تصور مجتمع مثالى كمدينة فاضلة، دون شغب أو بلطجة، فهذا محض خيال، ومن الأكثر واقعية أن نكتفى بأن نأمل بمجتمع لا يرى فيه الناس أنفسهم كضحايا".

وتضيف نويل: "عن غير قصد، يساهم الآباء والمدارس فى تكوين "ثقافة البلطجى والضحية" من خلال جعل بعض الأبناء يشعرون بالعجز أو يحبون الفشل. فالآباء والمدرسون من ذوى النوايا الحسنة، ينتقدون ويعاقبون الأولاد أنفسهم مرارًا وتكرارًا. وهؤلاء هم فى الغالب، الذين سيصبحون بلطجية أو ضحايا. وأحيانًا يكون الابن ذاته بلطجيًا فى موقف ما وضحية فى موقف آخر. فقد وجدت مثلاً أن كثيرًا من البلطجية ومثيرى الشغب فى فناء المدرسة، لديهم تاريخ حافل بالتعدى عليهم بالضرب المبرح من قبل أخ أكبر أو قريب. وعلى العكس، فكثيرًا ما يكون الضحية فى المدرسة طاغية فى المنزل. وينجرف والدا الابن الحساس والمندفع، نحو عادة التعامل معه بتطييب خاطره ومعاملته بمنتهى الرقة والحرص، وهكذا فهذا الابن لن يتعلم أبدًا كيف يتعامل مع الناس ويصبح غير واع بالتسامح والصبر، اللذين هما عماد جميع العلاقات. وهذا الابن سيكون أكثر عرضة للوقوع فى الخطأ".

ماذا تفعل لو شككت أن ابنك بلطجيًا؟

يقول لوك: "ليس هناك أى فائدة من إلقاء محاضرة على مثيرى الشغب والبلطجية، فإما أنهم يعرفون بالفعل أن ما يفعلونه خطأ، ولكنهم غير قادرين على التوقف عن فعله، أو

أنهم وجدوا طريقة لتبرير سلوكهم. وعادةً، يتصرفون بهذا الشكل، لأنهم أنفسهم عانوا من البلطجة، فأصبحت مضايقة الآخرين تشعرهم بأنهم أكثر أهمية. ليس من المفيد أن تقول لهم بأن البلطجة علامةً تدل على الضعف، لأن ذلك سيزيد من دورانهم فى حلقة مفرغة ومن عدم التقدير لنفسهم.

ويرى كل من لوك ونويل أن البلطجة غالبًا، امتداد للتنافس الشديد بين الإخوة، أو أنها رد فعل لتوقع غير منطقى من الوالدين (وهى مشكلة شائعة بالنسبة للأبناء غير الناضجين بشكل واضح، أو من ذوى الطبيعة الحساسة جدًا والمندفعة، أوالذين يعانون من صعوبات تعليمية). فيقول لوك: "إن شعورالابن بواقع، أنه قد تم دفعه ليصبح بلطجيًا، فى المنزل أو خارجه(عادة فى كليهما)، تظهر أن هناك شيئًا ما فى ظروفه العائلية جعلته غير سعيد". وبدلاً من القيام بمحاولة غير فعالة لوقفه عن البلطجة، حاولى أن تكتشفى ما الذى حدث مع هذا الابن ليتخذ هذا المسار".

وتضيف نويل إلى ذلك: "على الوالدين أن يقوما بعمل تغييرات فى حياة ابنهم لتقليل دوافعه للسيطرة أو جرح الآخرين. ولتحقيق هذا التغيير، ينبغى العودة إلى المهارات الستة عشرة التى تم ذكرها آنفًا".

ماذا تفعل إذا وقع ابنك ضحية للبلطجية؟

عمليًا،ترى نويل أن بعض الأساليب لا فائدة منها. فهى لا تنصح بمواجهة والدى البلطجى ولا بانتقاد المدرس. "بالطبع، لا بد أن تكون المدرسة على دراية بما يحدث، ولكن معظم الكبار لا يعرفون كيف يغيرون الديناميكية أو المحرك. لذلك، فالتوقع أن تتعامل المدرسة مع المشكلة وتعالجها، تفكير غير سليم وعديم الفائدة. فهو يسكن بهدوء مؤقت كلاً من الوالدين والابن بشعور خاطئ بالطمأنينة والراحة، وبأن المشكلة سوف تحل بسرعة، كما أنها قد تقوى شعور الابن بالعجز. وإذا اكتشف البلطجى أن الابن قد وشى به، فقد يستغل ذلك للانتقام منه".

ولا تـرى نويـل أيضًـا، أن مسـتوى كفاءتـى لمعالجـة المحـن والحزن كافيـة. وهى تقـول: "إن سـؤالنا لابننا: (مـاذا بك؟) من أكثـر ردود الفعل الشـائعة للوالدين حين نجده حزينًا، ولكن مع الأسـف، هى أقلها فعالية وتأثيرًا لتشـجيع الابن فى التعبير عن مخاوفه. وإذا طلبت من ابنتك التى تعانى من البلطجة أن تقف بمفردها وتدافع عن نفسـها، فإن هذا سـيجعلها تشـعر بشـعور أسـوأ، لأنك تجعلين الأمر يبدو وكأن حله فى منتهى السـهولة. وعلى الأرجح، أن ابنتك تعلم ما ينبغى عليها فعله، ولكنها غير قادرة على فعله. أو أنه سبق لها أن حاولت اتباع نصيحتك، وأصبحت الآن مقتنعة بأنها لم تكن مجدية".

وتقـول نويل: " أما أن تقولى لها بأن تتعامل بحس يميل إلى الفكاهة أمام من يغيظها، فهى نصـيحة لا فائدة منها. فلن تسـتطيع ابنتك فعل ذلك وهى فى قمة الحساسـية وفقدان الثقـة بالنفس.عليـك مسـاعدتها على أن.تصـبح أكثر ثقة بنفسـها، وأن لا تزيدى من سـوء مشاعرها، بتوبيخها على أنها لا تملك حسًا فكاهيًا".

ويتفـق لوك مع نويـل على أن البلطجة لا تأتى بشـكل عشـوائى.وحين يتكرر تعرض الابن ليصـبح ضـحية للبلطجة، فلا بد أن هناك دائمًا شيئًا ما فى هذا الابن يجذب البلطجية نحـوه. وغالبًـا، يكون ضـحايا البلطجة مـن الأولاد غير الناضـجين اجتماعيًـا أو أن لديهم صعوبة تعليمية، أو ربما خللاً فى الأداء، أو مشاكل فى التعبير اللغوى. ويجد بعض الأولاد تسلية وهزارًا ثقيلاً فى إغاظة الأبناء الذين يعانون من مرض نقص الانتباه المفرط، لأنهم يبالغون فى ردود أفعالهم، ويصعب عليهم تغيير سلوكهم للحصول على نتائج مختلفة.

تقول نويل: " طريقة رد فعل الابن للبلطجة أو الإغاظة هو الذى يجعل منه هدفًا سهلاً. إذا استعرض الابن فى المنزل غضبه وهيجانه وتصلبه أو قام بتوجيه الاتهامات للآخرين بأنهم غير عادلين، على الأرجح، فإن هذا الابن، يسـتطيع السـيطرة على ردود الأفعال مع أصدقائه بشكل أفضل قليلاً، ولكن ليس كثيرًا".

وتضيف نويل: "أما الابن الذى يشعر بأنه غير سعيد أو منبوذ فى المنزل، فقد تتحول هذه المشـاعر معـه وترافقه إلى المدرسـة. فقـد نما وتطور هـذا الدور معه فـى المنزل، وسيأخذه معه ليلعبه فى سـاحة أوسـع. ويتصـف هذا الابن بالحساسية المفرطة ويصبح

مستعدًا لتلقى الإهانات، ويستسيغ الجدال ويلجأ للبكاء. قد يظن أن الآخرين يغيظونه بسبب مظهره، وهى من علامات عدم نضوجه لأنه لا يدرك أن جزءًا كبيرًا من سبب الإغاظة هى تصرفاته وردود أفعاله. لذلك عليك أن تبدئى التغيير فى المنزل بأن تعوديه على العادات الحسنة، وتدربيه على سلوك اجتماعى أكثر نضجًا وجزمًا. يمكننا مساعدة ابننا أن ينضج، ومن ثم، أن يصبح أكثر ثقة بنفسه من خلال تدريبه على النظر فى عين من يحدثه، وأن نراقب وضع جسمه فى حالة الوقوف والجلوس، ونعلمه لغة الجسد، ونبرة الصوت، واختيار المفردات. يشعر البنون على الأخص، بزيادة الثقة بالنفس، حينما يتمكنون من الدفاع عن أنفسهم جسديًا، حتى وإن اختاروا ألا يفعلوا ذلك".

هل تعتبر المعارك مع الأصدقاء مثل البلطجة؟

عندما تورطت ابنتى التى فى العاشرة من العمر فى نزاع طويل وأحيانًا همجى، فى توجيه الشتائم مع إحدى الزميلات، تحدثنا معها عن سلوكها السيئ، ولكننا تركنا الأمر عند هذا الحد. ولذا سألت لوك: "هل هذا تصرف صحيح؟" فكان رده: "نعم... فهذا مجرد نزاع بين قرينتين؛ تبادلتا الأدوار وتصرفت كلتاهما بشكل مقرف وبذىء. أما البلطجة فهى عندما يسيطر شخص واحد أو مجموعة واحدة على الآخرين".

نصائح للتعامل مع البلطجة:

- لا تقفزى لاتخاذ موقف أو رد فعل، قبل أن تجمعى كل المعلومات عما حدث.
- يقلق الأبناء عندما يجدون والديهم حزينين، لذلك حاولى استخدام الأسلوب الهادئ والناضج.
- استمعى إلى هموم الأبناء دون أن تحاولى أن تصلحى أو تتعاطفى أو حتى تتفقى معها. كونى موضوعية. فأحيانًا يخطئ الأبناء فى تفسير الواقع. تقول نويل: "فبدلاً من أن تطالبى بالثقة، اقضى مع ابنتك وقتًا منتظمًا ومتوقعًا ومتكررًا، واتركى كل ما تريد أن تبوح به، أن يخرج حينما تكون مستعدةً لذلك".

•اتخذى الإجراءات اللازمة.هذا يوصل للابن الرسالة بأن البلطجة ليست صحيحة، ولا يمكن تقبلها، ولكن اجعلى الأمر لا يخرج عن نطاق المنزل.

•تقول نويل: "قد يكون الأمر،أنك قد قمتى بلوم الابن بشكل زائد عن الحد عندما ساءت الأمور. فمن السهل فعل ذلك خاصة، عندما يكون الابن مندفعًا أو غير ناضج. فشكل البلطجة التى قد يتعرض لها الابن فى المنزل من الوالدين أو من الإخوة ليست بالضرورة بنفس الشكل الذى يظهره الابن فى المدرسة: فليس من اللازم أن يكون الابن قد تعرض للضرب كى يصبح ضاربًا".

•يمكن عن طريق تقمص الأدوار أن نعلم الابن لغة الجسد التى ساهمت فى أن يكون ضحية. وقد يكون التمرين محرجًا فى البداية، ولكن التعلم عن كيفية الوقوف باستقامة، والنظر فى عيون الآخرين، وألا نبدو غاضبين قد يحدث فرقًا كبيرًا.

•يقول لوك: " قومى بتأسيس احترام الذات عند ابنك، من خلال إيجاد شىء ما يتفوق فيه، سواء كان الرسم أو رقص الباليه أو أى رياضة . اجعليه يتعلم الفنون القتالية، ليس بالضرورة كى يتعارك مع الغير، ولكن ليشعر بثقة داخلية بالنفس وللتغلب على الخوف. كما أن تسلق الجبال فكرة جيدة ".

•يقول لوك: "إذا أراد الابن أن يتعلم القتال كوسيلة للدفاع عن النفس، فاتركيه، سوف يمر الأمر".

تتفق نويل أن الأبناء قد يحتاجون إلى المساعدة لكى يندمجوا مع الآخرين، ولكنها تشير إلى أن المشكلة تأتى عندما يحاول الأبناء جاهدين أن يكونوا متميزين أو أن يكون لهم شعبية كبيرة. "خاصة مع البنات، حيث يكون السلم الاجتماعى معرفًا بشكل مبهر. فقد يتم مضايقة الفتاة التى تحاول الانضمام إلى مجموعة مثيرة أو مشهورة، ولكن هذه البنت ذاتها لن يضايقها أحد إن لم تحاول الانضمام إلى هذه المجموعة. فالمسألة كلها تعتمد على "معرفة موقعك".

الفصل العاشر

المدرسة والواجبات المنزلية

كيف أشجع أبنائى للذهاب إلى المدرسة؟ كيف أجعلهم ينجزون الواجبات المنزلية؟
هل يمكننى أن أساعدهم على أن ينجزوها بشكل أفضل؟
كيف أساعد ابنى ليستمتع بالقراءة؟ هل من الممكن تعليم أبنائى
أساليب وتقنيات الامتحان؟.

من أقوال نويل المفضلة: "إن التعليم مهم جدًا، ولذا لا يمكن تركه للمدرسة فقط". فقد التقت بالكثير من الآباء المنزعجين والمضطربين لسوء أداء أبنائهم، لتعرف أن المدارس لا تستطيع دائمًا تحديد احتياجات الأبناء بشكل صحيح، أو كيف تحققها على الوجه الأكمل. "فالوالدان هما أفضل من يعرفا أبناءهما"، كما تقول نويل، "ولكنهما، لا يعرفان بالضرورة، كيف يحققان لهم النجاح".

وقد شكل كل من لوك ونويل نتيجة لتجاربهما الشخصية التى مرّا بها، ولعملهما مع الأولاد المراهقين، آراء قوية – وإلى حد ما متباينة – عن المشاكل والقضايا المدرسية. ولكنهما يتفقان تمامًا، أن قدرًا كبيرا من المشاكل المتعلقة بالمدرسة يمكن اختزالها فى عاملين: توقعات الوالدين غير المنطقية، وأبناء يفتقرون إلى الحافز.

لقد ساعدت نويل، بوصفها معلمة، الكثير من الأولاد الذين كانوا من الفاسدين والمتمردين لأنهم شعروا بفشلهم فى المدرسة. فالنجاح أو الفشل ليسا فقط مهمين فى

حـد ذاتهمـا، ولكن لهمـا تأثير هائل على تقدير واحترام الأبناء لأنفسـهم، وعلى سـلوكهم العام. لذلك فهى تؤمن بشـدة بضـرورة سعى الوالدين بقدر الإمكان لمساعدة أبنائهم على تحقيق النجاح فى المدرسـة. وما تقصـده بالنجاح، ليس الحصول على أعلى الدرجات، بل هو تحقيق إمكانياتهم، وليس بالضرورة الوصول إلى مستوى معين، قد يكون مناسبًا لابن آخـر. وهـى تعتقـد: "أن بإمكان جميع الأبناء التفوق حسـب توقعاتنـا وتوقعاتهم، إن كنا نرغب فى الاستثمار فى التعليم والتدريب".

وحتى لوك نفسـه، الذى كان أداؤه الدراسـى مؤسـفًا، لا يحب أن يضطر أى ابن إلى الصـراع فى وظائف تنتهى بطريق مسـدود كما حدث معه. ولكنه مع ذلك، يعتقد أن سـوء الأداء فى المدرسة، لا ينبغى أن يكون نهاية العالم.

يقول لوك: "ينبغى أن لا ينصـب كل تركيز الوالدين على العلامات المدرسـية، فالأهم مـن ذلـك، أن يكون الابن قـادرًا على طرح حجة مؤثرة، أو على إيجاد شـىء يحب أن يفعله، بدلاً من الحصول على الدرجات النهائية دائمًا. إذا كان الابن متأخرًا فى الابتدائية أو فشل فى النجاح فى الثانوية العامة، فهذا لا يعنى أنه لن ينجح أبدًا فى حياته. ولكن قلق الوالدين أحيانًا، على مستقبل ابنهما، بشكل قد يشل حركتهما وحركته، ويجعلهما عاجزين عن فعل أى شىء مفيد فى تلك الفترة".

يقـول لـوك: "كانت إحـدى صـديقاتى المقربات فاشـلة، وتركت المدرسـة فى سـن الخامسـة عشـرة، ولكـن عندما كبرت ووجـدت ما تحب أن تدرسـه، تم قبولهـا فى جامعة أكسـفورد بدرجـة جيـد ومقبـول فى مـواد المسـتوى العالى، لأنـه كان من الواضـح جدًا أنها تحسـن التفكير بشـكل منطقـى. فهؤلاء الذين يسـتطيعون تحقيق النجاح المدرسـى، سيحققونه، وهؤلاء الذين لا يستطيعون، سيجدون سبيلاً آخر".

وتوافـق نويل على أن الدرجات ليسـت كل شـىء. وتقـول: "ينبغى علـى الوالدين أن يبحثـا عما يحب أولادهما أن يبذلا مجهودًا لتحقيقه ويحسـنون أداءه، ويقدرونـهم على هذا المجهـود. وعلـى الأرجـح، الثقة بالنفس هـى أهم ما يمكـن أن يوفره الوالـدان لأولادهما. وغالبًا، لا تأتى هذه الثقة من أن الولد ماهر فى مجال واحد، وإنما من معرفته أنه قادر على تحقيق مطالب المحيط والمجتمع الذى يعيش فيه".

"ومن مهام الوالدين البحث أين يُمَكِّن للابن النجاح، ومساعدته على تحقيق ذلك من خلال التعليم والتدريب. التوقعات العالية أمر جيد، فإذا قام الوالدان بمساعدة أبنائهما على تحقيق هذه التوقعات بدلاً من التذمر والانتقاد، فسيوفران عليه الشعور بالإحباط حين لا تتحقق هذه التوقعات. فالوالدان يمكن أن يكونا، إما جزءًا من المشكلة أو جزءًا من الحل".

وقطعًا، يصبح الوالدان جزءًا من المشكلة، كما تجد نويل، عندما يتسرعان ويتوقعان من الأبناء أن يقوموا بإنجاز مهام معقدة قبل التفوق في الأساسيات؛ أو أنهما يوجهان تركيزهما بشكل زائد على مستقبل ابنهم العملي، بدلاً من التركيز على تحديات اللحظة الحاضرة. ولكن بالرغم من المخاوف المعاصرة، فإن نويل ترى أن الوالدين اللذين يدفعان أولادهما بقوة كي يتقدموا، في هذا العالم التنافسي، هي مشكلة، نسبيًا، نادرة.

"وقد وجدت نويل أعدادًا أكبر من الآباء، كانت توقعاتهم في أداء أبنائهم متدنية بشكل غير واقعي، فلو أنهم قاموا بتعليم أبنائهم وتدريبهم على النجاح الأكاديمي، لكان هؤلاء الأبناء قد تعلموا بشكل شامل وتام، ولكان شعورهم تجاه أنفسهم أفضل. فهي لا تتحدث عن قيام الوالدين بتعليم الأبناء المواد وتلقينهم دروسهم – فهذه من مهام المدرسة – وإنما تتحدث عن قيامهما بتعليم الأبناء وتدريبهم على العادات الحسنة والالتزام بالعمل، والمهارات الدراسية، وأساليب الامتحان، وطرق المراجعة. قد نحب أن نفكر أن الأبناء سوف ينمون هذه المهارات بشكل تلقائي مع نضوجهم وتقدمهم في السن، أو أن المدرسة سوف تقوم بتعليمهم، ولكن، غالبًا، هذا لا يحدث".

وتضيف نويل: "كما أنني ألتقي بالكثير من الأبناء الحساسين الذين يصعب عليهم تقبل الانضباط في المدرسة لأنهم لم يصادفهم الكثير من الانضباط في المنزل. فتصبح المدرسة بالنسبة إلى هؤلاء الأبناء مصدرًا كبيرًا للإزعاج والإحباط، الذي يأخذونه معهم، ويقومون بتفريغ غضبهم في المنزل، ويتصرفون غالبًا، بشكل عنيف مع والديهم أو إخوتهم وأخواتهم".

ويعد أبنائي الخمسة ضمن هؤلاء الأبناء، فقد أظهروا الكثير من المشاكل المتعلقة بالمدرسة – من الرفض في الذهاب؛ إلى عدم التنظيم، أو عدم القيام بالواجبات. وعندما

بدأتُ أشرك كُلاً من نويل ولوك فى هذه المواضيع. تعلمت أننى كنت أضيف إلى مشاكلهم تذمـرى وانتقـادى أحيانـًا. وفى أحيـان أخرى كنـت أزيد مـن كربهم بزيـادة تعاطفى مع مشاعرهم، وعدم إلزامهم بأن يفعلوا أفضل ما فى وسعهم.

وقـدم لى كل من لوك ونويل المزيـد من الخطط المثمرة، وهكذا تعلمت أن أكون أكثر ثباتـًا على موقفى، وأن أعطى الكثير من المديح الوصـفى بدلاً من المديح المبالغ فيه. مثل "ممتاز" و"رائع" و"مذهل"وغيرها، وأن أستمع بانتباه لمشاعر الأبناء دون أن أتركهم يفلتون من العقاب، ولكن أعظم اكتشـاف من محاضـرات النصائح التى تعلمتها من دروس الأمومة والأبوة، فيما يتعلق بالمدرسة، كان التحول فى التركيز.

فقد كنت، كما اكتشـفت، قد تعودت على ملاحظـة النتائج بدلاً من المجهود. كنت أريد أن يحقق أبنائى الأفضل من أجل إرضاء غرورى، أكثر ما يفعلونه من أجل أنفسهم. فكنت أشجع نجاحهم وأتغاضى عن عيوبهم. ولم أكتشف إلا بتوجيه من نويل ولوك — بالإضافة إلى التجربة المفيدة التى مررت بها فى بعض الاختبارات التنافسية — إنه كان باستطاعتى أن أسـاعد أبنائى أكثر لو أننى تركتهم يستمتعون بالمواد التى تعتبر سهلة بالنسبة إليهم، ووجهت جهودى إلى نقاط ضعفهم، سواء كانت فى الترتيب أو القراءة أو الخط.

وعلمنـى أيضًـا كل مـن نويل ولـوك أن أنظر إلـى ما وراء مأسـاة أو مشـكلة اللحظة الحاضـرة، وأن أعالج مسـألة التعليم بأسـلوب نظامى ومنهجى وفيه الكثير من التفاؤل. وفـى إحدى الجلسـات، تذمرت لنويل مـن معارك الواجبـات المنزلية، فنصـحتنى بقولها : "لا تنظـرى إليها على أنها معركة". وأضـافت: " هناك دائمًا أشـياء لا يريـد الأبناء القيام بهـا. وباعتبارك أمًا، فأنت المسـؤولة. فكرى فيها على أنهـا أحد مهامك لتعويد الأبناء على العادات الحسنة. وحددى ما إذا كان هناك سلوك معين، عليك أن تعلميهم أو تدربيهم عليه".

كيف أحضر ابنًا صغيرًا جدًا للدخول إلى المدرسة؟

بعد انطلاقة وحرية الطفولة المبكرة، تأتى المدرسة كصدمة ثقافية لكثير من الأبناء، وخاصة البنين منهم، الذين كثيرًا ما، يأتى نموهم متأخرًا عن البنات. وتذكرتُ الرعب الذى

يشعر به الطفل، من عدم وجود أحد ليتحدث معه. أو أن زيه المدرسي غير الصحيح. أو أنه سيقع في المشاكل إذا ساءت الأمور. وليس من المثير للدهشة رؤية الأطفال وهم يمسكون بوالديهم لا يريدون الانفلات منهما أمام باب أول فصل في الحضانة.

وقد شاهدت نويل الكثير من الأبناء الذين نما لديهم كره شديد للمدرسة لدرجة. أنها باتت تؤمن بشدة، بأننا نرسلهم إلى الحضانة في سن مبكرة للغاية: وهي تقول: " البنون. على الأخص،يكونون غالبًا، غير ناضجين أبدًا حتى سن الرابعة. وقد يكون هذا جزئيًا. نتيجة لقلقنا لأننا نرغب أن يكونوا جاهزين لخوض الامتحانات في المستقبل. وهو ما يجعلنا ندفع بأبنائنا إلى الحضانة قبل أن يكونوا مستعدين لها. وأعتقد، على الوالدين أن يضعا في الاعتبار فكرة عدم إرسال الابن إلى المدرسة إلا حين يصبح جاهزًا تمامًا للانخراط في المنهج الدراسي".

ويؤكد كل من لوك ونويل بأنه: " حين يبدأ الطفل في الذهاب إلى المدرسة. من المهم الالتزام بالذهاب بانتظام، وأن يكون الوالدان حازمين بالنسبة إلى الحضور، وأن لا يرشيان الأبناء لدخول الفصل بمنحهم الحلويات والألعاب. ويضيفان: "لا تكافئ ابنك على الذهاب إلى المدرسة، فهذا شيء ينبغي أن يفعله. وهناك طرق أخرى، بناءة أكثر لمساعدته على الاستمتاع بأول يوم دراسي".

وتفضل نويل أن ترى الوالدين وهما يبنيان ثقة أبنائهم بأنفسهم من خلال تعليمهم المهارات التي تعدهم للنجاح. وهي تلاحظ أن: " الكثير من الآباء يقومون، عن غير قصد، بتقليل ثقة أولادهم بأنفسهم. بأن يفعلوا الكثير لهم، حتى أبسط الأمور كأن يقومون بربط أربطة أحذيتهم عنهم. وهذا ما يتسبب في فقدان الابن الثقة بنفسه. فكلما ازداد اعتماد الابن على نفسه، ازدادت ثقته واعتماده على نفسه، وازدادت رغبته في مواجهة التحديات".

ويقترح لوك، تَواصُل الوالدين مع غيرهم من الآباء، للاتفاق على المشاركة في توصيل الأبناء من المدرسة وإليها، حتى لا يشعر الابن بأنه يدخل فصلاً مليئًا بالغرباء. ويقول لوك: "سيصبح من الأسهل على الابن دعوة زملائه إلى منزله إن سبقت معرفتهم

بكما. قوما بمساعدة ابنكما كى تصبح المدرسة مألوفة بالنسبة إليه. إذا لم تتمكنا من الدخول إليها، فسيرا حولها من الخارج، وقوما بالإشارة إلى الأشياء التى لاحظتموها عنها. فأسوأ المخاوف هى الخوف من المجهول".

من الوسائل المهمة التى يمكن أن يستخدمها الوالدان لإعداد ابنهما للمدرسة، كما يتفق كل من لوك ونويل، هو الاستماع بانتباه إلى مخاوف الابن، دون إصدار أى حكم. على الوالدين أن يظلا هادئين خارجيًا، مهما كانت مشاعرهما داخليًا، مؤلمة وموجعة.

وقد يصل رعب الأبناء إلى الذروة، فى الأوقات التى تجتمع فيها المدرسة بأكملها – وقت الفسحة أو وقت الغداء. وقد تقوم الحضانات الجيدة بفصل التلاميذ الأصغر سنًا حتى لا يشعروا بأن الأكبر سنًا يطغون عليهم. ولكن الحضانة التى ذهب إليها ابنى لأول مرة لم تفعل ذلك، ولذا فقد ظل يتوسل أن يعود إلى المنزل فى أثناء فترة الغداء. وسألت لوك: "هل كان علىّ أن أتركه يفعل ذلك؟".

وكان رد لوك: "لا أحبذ الفكرة، فهذا سيشعره بأنه مختلف عن بقية التلاميذ. إذا استمعت إلى ما يخيفه بشكل خاص، قد تستطيع المعلمة أن تتعامل معه".

وتضيف نويل: " تغيير القواعد من أجل الابن يقوى شعوره بضعفه، وبأنه غير قادر على التعايش مع الأنماط (الروتينات) والقواعد التى يستطيع غيره من الأولاد التعايش معها. فكلما قمنا بإلزام الابن، وبشكل تدريجى وثابت، بفعل ما يعتقد أنه غير قادر على القيام به (بمنهجية التقليل من حساسيته)، نستطيع أن نساعده فى التغلب على مخاوفه وعلى ما يقلقه".

وعادةً، تؤثر مشاكل بسيطة جدًا على سلوك الابن. ففى إحدى محاضرات الأمومة والأبوة، قابلت أمًا لصبى كان مرعوبًا من مدرسته الجديدة. ولم تكتشف الأم إلا بعد تحقيق دقيق، أنه كان يخشى أن يتوه فى هذا المكان الواسع الجديد، فأحضرت له خريطة للمدرسة، واستغرقا معًا وقتًا فى قراءتها وفهمها، وعندما ابتدأ الفصل الدراسى، تقدم متحمسًا".

ماذا عن الانتقال إلى المرحلة الثانوية؟

بالرغم من حب الأبناء للشعور بأنهم يكبرون، تأتي كل مرحلة بمخاوف جديدة. ففي إحدى محاضرات الأمومة والأبوة، تحدثت مع أم ما زالت تتذكر تمامًا الصدمة التي عانت منها، بأنها مثل سمك صغير في بحيرة كبيرة. فقالت: "في المرحلة الابتدائية، كنت دائمًا ناجحة ومتفوقة. وفجأة، حين وصلت إلى المرحلة الثانوية، لم أكن تلميذة مميزة. كان الأمر صعبًا للغاية. ولم أستعد ثقتي بنفسي، فتركت المدرسة ولم أرغب بعدها في الالتحاق بالجامعة. وبرأيها لو أن والديها لاحظا مشكلتها في حينها، وساعداها على اكتشاف مشاعرها، لكان بإمكانها التغلب على مشكلتها بسرعة.

وعلقت نويل: "وحتى هذا قد لا يكون كافيًا. ينبغي على الوالدين اتخاذ الإجراءات اللازمة، فأي محنة عند الابن الحساس، إن لم يتم حلها في حينها، قد ينجنب في دوامة تهبط بمعنوياته وثقته بنفسه. فالشعبية القليلة في المرحلة الثانوية، هَمٌّ شائع. وبالرغم من أنه من المغري أن نهزأ بهذه المخاوف ونعتبرها تافهة، فإن الاستهزاء يشجع على الكبت ويزيد من الرعب. كما أن إعادة الطمأنة، قد تأتي بنتائج عكسية. فإذا قلت لابنتك مثلاً: (كيف يمكن ألا يحب الناس فتاة جميلة مثلك؟) فستعاني الفتاة من مشكلتين – شعورها بأن ليس لديها شعبية، والقلق من أن والديها يعتقدان، بأنه لا ينبغي لها أن يتملكها مثل هذا الشعور".

وترى نويل أن الجانب الذي يجب أن يهتم به الوالدان ويركزا عليه، هو تدريب أولادهم في المرحلة الثانوية، على أعلى مستوى من التنظيم.، فالأولاد ينتقلون من مرحلة كانت تقوم مدرسة واحدة بتعليمهم كافة الدروس في فصل واحد؛ إلى بيئة أكبر بكثير، يتعدد بها المدرسون. كما أن عليهم البحث عن فصول قد تكون أحيانًا متباعدة، وأن يقوموا بتحضير الكتب الصحيحة واللازمة لكل مادة بأنفسهم. تلاحظ نويل: "يصل الأولاد إلى هذا المستوى من التنظيم والتدبير بمرحلة متأخرة، وهذا ما يجعلهم يتراجعون في تحصيلهم الدراسي ويوقعهم في المشاكل، أو أنهم يشعرون بقلق كبير، لأنهم يخافون من عدم إحضار الكتب الصحيحة لكل مادة، فيضطرون إلى حمل جميع كتبهم، مما يسبب لهم آلامًا في الظهر".

وتقترح نويل لمساعدة الأبناء على التنظيم القيام بما يأتى: "يمكنك أن تسأليهم كل صباح إن كانوا يحملون معهم الأدوات والكتب الصحيحة، ولكن ما سيعطيهم ثقة أكبر بالنفس، هو أن يقوموا بكتابة قائمة بما يحتاجونه كل يوم، ويقومون بمراجعتها كل صباح. ويمكن أن يفعلوا ذلك فى البداية فى حضور أحد الوالدين، حتى لا يكونا، من يقوم بالتذكير. وقومى بمدح الابن وصفيًا على كل ما فعله بشكل صحيح، على أن يتم ذلك، دون إلقاء المواعظ،، فالأبناءغالبًا، يعلمون ما المطلوب منهم. ولكن علينا مساعدتهم على رؤيته بشكل استراتيجى وواضح".

ولقد شاهدتُ نويل مرة وهى تساعد طفلاً يعانى من اضطراب نقص الانتباه فى ترتيب حقيبته المدرسية. ولكنها لم تقم بترتيبها له، وإنما ساعدته على التذكر من خلال طرح الأسئلة. وكل مرة كان يخطئ بشىء ما، كانت تبدى ملاحظتها وتتركه يحاول تصليح الأمر وحده، ولم تحاول أبدًا استعجاله بقولها: "أسرع".

من الأسهل عليك أن تتحلى بالصبر حينما لا تكونى أنت الأم. ولكن نويل تؤمن بقدرتها على أن تكون الأم هادئة إذا توقعت وتقبلت فكرة، أن ما يحتاجه ابنها كى يتحكم ويتحسن ويتميز فى كل عمل يقوم به، هو التدريب الذى بدوره يحتاج إلى وقت. وتنصح نويل: "إذا لم يتمكن الابن من ترتيب حقيبته، فبينى له كيف يحضرها، وقومى بمدمحه على تقليدك، كما أن ربط رباط العنق أمر صعب، قومى بتعليمه كيف يربطها وأنت تقفين وراء كتفيه فى المرآة".

وكان تأكيد نويل شديدًا للغاية على ضرورة حل المشاكل. ولقد استطاعت أن تساعد أمًّا لابن غير منظم فى بدء دخوله المدرسة الداخلية. قالت الأم فى إحدى محاضرات الأمومة والأبوة: "علمتنى التجربة كيف أبحث عن الحلول، بالرغم من أن ابنى كان على بعد أميال من المنزل، فإننى تمكنت من إلحاقه بحصص أسبوعية لعزف المزمار بوضع مذكرات فى أماكن، لا يمكنه إلاّ أن يراها فيها".

هل ينبغى أن أقلق إذا أراد ابنى أن يكون طبق أصل الآخرين فى المدرسة؟

القلق من الرغبة فى التطابق مع الآخرين أمر شائع. ويتعاطف لوك مع هذا الإحساس بقوله: "حينما انتقلنا من لندن إلى الريف، لم يكن لدى والدىَ الوقت لزيارة مدرستى الجديدة، وقاما بشراء الزى المدرسى الكامل لى ولأخى. ولكن فى أول يوم دراسة لنا، بدا لباسنا غريبًا وملفتًا بشكل كبير – لم يرتدِ أى تلميذ غيرنا زيًا مدرسيًا كاملاً. وهذا ما تسبب فى عذاب وكرب شديد لكلينا".

ويؤمن لوك بأن على الآباء أن يتغاضوا عن كبريائهم، وأن يتركوا لأبنائهم حرية التطابق مع الآخرين. ويقول: "لا تشترِ لهم زيًا مدرسيًا مستعملاً دون موافقتهم، فقد تكون النتيجة، سنوات من العلاج النفسى"، ثم اضاف بطرافة: "وحتى لو كنت مهووسًا بالغذاء الصحى، لا ترسلهم إلى المدرسة بوجبة مليئة بالمواد الغذائية الصحية، مثل الخبز الأسمر على حين الآخرون شطائر من الخبز الأبيض – أو على الأقل لا تفعل ذلك فى الأسبوع الأول من السنة المدرسية. قد يكون من المحزن أن يريد ابنك أن يكون صورة مطابقة للآخرين، ولكنها مجرد مرحلة سوف يتخلص منها مع الوقت".

أما نويل، فتتخذ منحًى يبدو أكثر صرامة. ففى سن المراهقة كانت تخجل من ملابس أمها البوهيمية، ولكن انتهى بها الأمر أن أصبحت فخورة بعدم التزام أمها بزى شبيه ومطابق لبقية الأمهات. وتقول: "ينبغى أن يتمسك الوالدان بقيمهما وزوقهما الخاص فى الملبس أو فى أى أمر آخر".

وتضيف نويل: "أما بالنسبة إلى توديع الأبناء بالقبلات أمام زملائهم، فافعلى ما ترينه مناسبًا، ولا تتأثرى بالاحتجاجات. ولكى تسهلى الأمر على ابنتك، قومى بمدحها وصفيًا على عدم الابتعاد عنك أو على تهربها من معانقتك، مستمعة بانتباه إلى أى مشاعر بالإحراج، واستعدى للنجاح بالإعلان عما تريدين فعله حتى لا تتأمل ابنتك من إمكانية التهرب منك. ففى سن الخامسة خلق ابنى مشكلة لأننى قمت بتقبيله أمام باب المدرسة لأنه كما قال: (يعتبر هذا من المسائل المتعلقة بالنساء فقط.) ولكننى اتبعت ما أنصح به الناس وصممت على تقبيله. وقد لا يكون ثمة علاقة بالطبع، ولكن ابنى الآن، الذى يبلغ من العمر الرابعة والثلاثين، يُحسن التعبيرعن حبه وعواطفه".

"الاستسلام إلى إدراك الابنة بذاتها، يعطيها الرسالة، بأن تطابقها مع زميلاتها، من أكثر الأمور أهمية، مع أنه ليس كذلك، ومع ذلك، فالأولاد المتشوقون بشدة لذلك، لا يتطابقون. فهؤلاء الذين تتم مضايقتهم وازعاجهم والسخرية منهم وإرهابهم، ليسوا هؤلاء الذين لا يلبسون أجدد الثياب الرياضية، ويتبعون آخر أزياء الموضة، وإنما هؤلاء الذين تكون مهاراتهم الاجتماعية ضعيفة".

نصائح لبدء كل فصل دراسى بنجاح:

•استمعى إلى مخاوف ابنك دون أن تحاولى طمأنته ودون أن تحاولى تصليح الوضع، وكما تقول نويل عن الحالات العاطفية: "الوسيلة الوحيدة للخروج منها الدخول فيها".

•ابدئى فى اتباع روتين الاستيقاظ مبكرًا، قبل أسبوع من بدء الفصل الدراسى حتى لا يكون أول يوم مليئًا بالاستعجال والتوتر.

•ينصح لوك بالبدء فى القراءة مع الابن قبل بدء الفصل الدراسى لإنعاش المهارات الدراسية التى صدأت. أما بالنسبة إلى نويل فهى تحبذ اتخاذ خطوة أبعد، بأن تقوم بتنظيم قراءات قصيرة يومية، وحصص قصيرة للكتابة والرياضيات فى أثناء العطلة حتى لا ينسى الأبناء ما تعلموه فى الفصل الدراسى السابق.

•قومى بتعليم الأبناء المهارات العملية التى يحتاجونها. لا تقللى من ثقتهم بأنفسهم بأن تنجزى الأشياء لهم، أو بأن تذكريهم بأشياء من المفروض أنهم يعرفونها.

•اطلبى من الابن أن يضع جدولاً بما ينبغى أخذه إلى المدرسة، منعًا للتسبب فى المشاكل فعبارة مثل: (ماذا فى جدولك اليوم؟). لن تسبب مشاكل مثل عبارة: (يا إلهى، لماذا لم تقل إن عندك حصة ألعاب رياضية؟).

•حددى لابنك أهدافًا من الممكن تحقيقها، وقومى بمدحه وصفيًا لاتقانه كل مهارة، مثل إحضار الكتب الصحيحة إلى المنزل، أو تدوين الواجبات المطلوبة فى الدفتر المخصص. وتحدثى عن الإنجازات لبضع أسابيع، قبل أن تبحثى عن التحدى التالى. وامدحى ما تم إنجازه.

لماذا يرفض ابنى الذهاب إلى المدرسة؟

ساعد لوك بعض الأبناء الذين يرفضون الذهاب إلى المدرسة. وقد وجد: "إذا كان ابنك يتغيب عن المدرسة، فعادة يكون السبب، إما أن الوالدين غير مقتنعين بقيمة المدرسة، أو أنهما غير قادرين على السيطرة على الابن. فبعض الأبناء الذين يرفضون الذهاب إلى المدرسة، يحاولون حماية أب أو أم غير قادر على التعامل، إما بسبب المرض أو الاكتئاب. والخطوة الأولى هى أن يتقبل الوالد أو الوالدة ضرورة التغيير، ولكن هذا، قد يحتاج إلى مساعدة طبيب مختص، أو حتى اللجوء إلى الخدمات الاجتماعية".

ومن الأسباب الشائعة الأخرى لرفض الابن الذهاب إلى المدرسة، خشية الوالدين من رد فعل الابن إذا صمما على ذهابه، سواء أخذ رد الفعل شكل الانفجار أو التعدى اللفظى. ووجدت نويل، وهذا لم يدهشها، أن الأبناء الذين لا يشعرون بأنهم ناجحون، سواء أكاديميًا أو اجتماعيًا أو سلوكيًا، عادةً، لا يحبون المدرسة. وقد يتقبلون عن تعقل أن المدرسة مصير لا مهرب منه، أو قد يرفضون الذهاب إليها، أو قد يتقبلونها من حيث المبدأ، ولكنهم يصبحون خبراء فى التسكع والهروب منها.

قد يتسبب الوالدان أيضًا فى رفض الابن للمدرسة بتوجيههم اللوم إلى المدرسين على سوء تصرفهم معه. تقول نويل: "على الأرجح، أن هذا ما يحدث عندما يعانى الابن من مصاعب تعليمية، ولا توجه المدرسة إليه الاهتمام بشكل مُرضٍ، وهذا التصرف يكاد يعطى للابن إذنًا برفض الذهاب إلى المدرسة".

وبالطبع، هناك أيضًا البلطجة، فهذه المشكلة تتسبب فى خلق ذعر عند الأبناء من المدرسة. وحين تتوقف البلطجة، يعانى الوالدان من مشكلة إقناع ابنهما بالعودة إلى المدرسة، مما قد يتطلب صبرًا كبيرًا وعزمًا شديدًا.

إذن كيف أعيد الابن الرافض إلى المدرسة؟

فى إحدى محاضرات الأمومة والأبوة قابلت أبًا لولد كان يعانى من البلطجة. وقال الوالد: "كنت أضطر إلى الانتظار خارج باب غرفته حتى يصبح مستعدًا لارتداء حذائه،

حتى وإن استغرق الأمر نصف الساعة. كان علينا أن نخطو كل خطوة بمنتهى البطء لإقناعه بالعودة ثانية إلى المدرسة. كان التحسن بطيئًا، ولكنه نجح فى النهاية".

تقول نويل: " فى الأساس، الأمر كله يعتمد على استعادة الوالدين سيطرتهم على أولادهم الذين غالبًا، يكونون قد سيطروا على الموقف منذ طفولتهم.

كيف أجعل الأبناء يقومون بإنجاز واجباتهم فى المنزل؟

من النادر، أن نجد أولادًا يسرعون بالعودة من المدرسة إلى المنزل، ويجلسون لإنجاز واجباتهم دون اعتراض. فمعظم أبنائى يسببون المشاكل حول هذا الموضوع، ويقومون بتأجيله، أو يهرعون لفعله قبل ميعاد تسليمه بفترة قصيرة، ثم يتخلصون منه لاحقًا، أو يخترعون الأعذار. وعندما لا تكون نتائج هذا الإهمال جيدة، تصبح كراهية الواجبات المنزلية أمرًا راسخًا. قبل أن أستشير كلاً من نويل ولوك فى هذا الأمر، كان أسلوبى للتعامل معه، يتراوح ما بين تجاهل للمشكلة أو الصراخ على أبنائى لعدم إنجازهم واجباتهم.

وكان رد فعل لوك أن علىّ أن أتقبل فكرة أن الواجبات المنزلية لن يتم القيام بها بشكل تلقائى وطبيعى. وهو يقول: " فأنا أشك وأستغرب من الابن الذى يقول إنه يستمتع بإنجاز الواجبات. فهذا يعطينى الإحساس بعدم شعور الابن بالأمان وبرغبته فى إرضاء والديه مهما كان الثمن. اطلبى منهم إنجاز الواجب المدرسى وعليهم التنفيذ مهما كان الأمر مزعجًا. ويمكنك أن تشرحى لهم أنك أنت أيضًا لا تحبين دائمًا أن يكون لديك واجبات وعليك تنفيذها".

وتعتقد نويل أن إنجاز الواجبات والقيام بها بشكل دقيق من المهارات التى يجب التدريب عليها، مثل التدريب على استخدام المرحاض واستخدام كلمات: (من فضلك) (شكرًا). من المطلوب أن يتدرب عليها الأبناء من قبل أن يفهموا مدى أهميتها. ولتسهيل عملية التدريب عليهم، تقترح نويل أن يستمع الوالدان إلى مشاعر أبنائهم بانتباه، مع التوضيح بشكل مستمر، أن القيام بالواجبات المنزلية، ليست مسألة اختيار، بل أمر إلزامى. فإن قلت لابنك مثلاً: (أعرف أنك تتمنى لو لم تكن ملزمًا بحل هذه المسائل الرياضية)، فهذه العبارة تعطيه الإيحاء بأنك متعاطفة معه بوصفك أمًا، مع التوضيح بأنه، مع ذلك عليه إنجاز الواجب. قد يظهر الابن انزعاجه من خلال تعابير وجهه، ولكن مع ذلك، عليه أن يجلس ويتم ما عليه من واجب".

نصائح لإنجاز الواجبات :

• لا تأملى أن ينجز ابنك الواجب من نفسه ، بل قومى بإلزامه بالقيام به . وهذا يعنى أن تفكرى فى وضع خطة وتشرفى عليها حتى ينجز ما عليه .

• **المكان**: ينبغى أن تنجز الواجبات فى مكان ثابت - موقع هادئ وليس مزدحمًا . ويمكن الإشراف على الأبناء فيه. من مهام الوالدين الاستعداد للنجاح بإزالة جميع الأشياء التى تتسبب فى إلهاء الأولاد - الحيوانات الأليفة ، واللعب ، وشاشات التلفاز ، والإخوة والأخوات (إذا كانوا يزعجون بعضهم بعضًا) وأى شئ آخر يتنافس على لفت انتباه الابن. ولتكونى لهم مثالاً يحتذى على حسن التركيز ، وذلك بالجلوس معهم بهدوء ، والقيام بعملك الخاص على الطاولة نفسها ، ولكن دون أن تنجذبى لمساعدتهم .

• **التوقيت**: حددى وقتًا معينًا كل يوم ليصبح جزءًا ثابتًا من النمط (الروتين) اليومى .

وينبغى أن يكون قبل دخول الابن فى نشوة تليفزيونية ، ولكن بعد أن يكون قد أخذ الابن فرصته فى الركض كى يتخلص من طاقته الزائدة. وإذا كان البرنامج التليفزيونى المفضل لدى الابن يتزامن مع وقت الواجبات فليقم بتسجيله .

• **النظام الغذائى** : السكر ، والدقيق الأبيض ، والكافيين ، من المعروف عن هذه العناصر أنها تعترض كل مرحلة من مراحل التعليم تقول نويل : التشجيع ، والانتباه، والفهم ، والاحتفاظ بالمعلومات ،وتذكر المعلومات، واستخدام المعلومات، والتعميم. كل هذه أمور تساعده على التحصيل والنجاح . أعطى ابنك وجبة خفيفة بها نسبة عالية من البروتين والكربوهيدرات المركبة قبل الجلوس معهم لإنجاز الواجبات .

• **حددى لهم فترة زمنية** : قومى باختيار وقت محدد لبدء الواجبات ، ولا ينبغى أن تكون فترة الواجبات كابوسًا لا نهاية له ؛ مما سيجعل فترة المساء بوسًا ومعاناة ، وإنما ينبغى أن تستمر وتتوقف عند فترة محددة ، من مبدأ ، وأن لا شىء فى العالم سيئ جدًا - حتى تنظيف المرحاض - فأنت لن تعانى مما يزعجك ، إذا كنت تعلمين أن الأمر سوف ينتهى قريبًا ومن المبادئ الجيدة أن تلزمى الأبناء بإنجاز المهام الأصعب أولا . ويرى كل من لوك ونويل أن البدء بنصف ساعة ثم الانتقال لساعة كاملة يعتبر مناسباً

لواجبات أبناء المرحلة الابتدائية. ولا تتركى الأبناء يؤجلون العمل فى المشاريع الكبيرة قبل ميعاد تسليمها بقليل، وإنما ألزميهم بإنجاز جزء منها كل يوم .

• قد يسرع أحد أبنائك فى إنجاز واجباته وينتهى منها فى عشرين دقيقة. وإن كان واجبه صحيحًا ، وشاملاً ، أعطيه مَهَامَّ أخرى ينجزها للاستفادة من الوقت. وقد لا ينتهى ابن بطىء من واجباته فى الوقت المحدد لها ، ولكن مع ذلك ينبغى أن يتوقف عند انتهاء الفترة المحددة؛ لأن الأنشطة الأخرى غير المدرسية ، هى أيضًا بنفس أهمية الواجبات وقد يتطلب منك إخبار المدرسة بالسياسة الجديدة حتى لا يعاقب الابن البطىء على عدم إكمال واجبه. المدارس الثانوية تعطى واجبات أكثر ، وعند وصولهم إلى هذه المرحلة ، إذا كنت قد بدأت هذا البرنامج مبكرًا بالقدر الكافى فسيكون ابنك قد تعود على إنجاز الواجبات بسرعة وإتقان. وحتى لو بدأت وهم فى سن كبرى ، من الممكن أن تؤسسى لديهم عادات حسنة ، ولكنها غالبًا ، سوف تستغرق وقتًا أطول .

• وجود منبه على الطاولة مفيد لمساعدة الجميع على التركيز .

• لا تحاولى أن تبررى لابنك أو أن تقنعيه بفائدة الواجبات ، وإذا سأل الابن: لمَ ينبغى علىَّ أن أفعل ذلك ؟ اطلبى منه أن يخمن السبب . ولا تقبلى منه إجابة : "لا أعرف" .

• **الإشراف** : ينبغى أن تتأكد الوالدة من أن ابنها يعلم جيدًا ماينبغى عليه فعله وكيف، من خلال المناقشات اليومية؛ حيث تسأل الوالدة الأسئلة وتترك الابن ليفكر . وصِّلى إليه سلطتك من خلال الالتقاء البصرى بينكما والجلوس معتدلاً : ولا تكررى نفسك، وتأكدى من الحصول على إجابات. تكلمى مع ابنك بأدب ، كما لو كنت تتحدثين مع شخص ناضج ، وحاولى أن تكونى متحمسة دائمًا . ويمكنك الإشارة إليه مثلاً مدى فائدة الجمع والطرح لمراجعة باقى الحساب عندما يذهب إلى محل الحلويات المرة القادمة .

• يجب أن يتشارك كل من الوالدين فى مسؤولية الإشراف على الواجبات المنزلية حتى لا يتحمل أحدهما الحمل بأن يكون " الثقيل الظل الوحيد " يمكن للآباء الذين لا يوجدون فى المنزل مساء فى أيام الأسبوع أن يتحملوا المسؤولية كاملة لمراقبة أداء الواجبات فى أثناء العطلة الأسبوعية .

• يجب اعتبار الوقت الذى يُحدد لمراجعة التعليمات أساسيًا وحيويًا وكذلك المراجعات المتكررة للتأكد من اتباع الأولاد لها ؛ فلا يمكن لوم الابن على الانحراف إذا اكتشف أنه كان يفعل كل شىء بشكل خاطئ .

• بينى لهم أين يمكنهم إيجاد المعلومات . لا تقومى بالبحث عنها بنفسك .

• لاحظى عادات ابنك غير المنتجة دون أن تعطيه ، قد يعرف الأبناء ماينبغى عليهم فعله ، ولكنهم فقط لم يعتادوا بعد على فعله . إن كان ابنك غير منظم ، لا تقولى له : (أسرع) . وبدلاً من ذلك قومى بتقسيم العمل إلى خطوات أصغر ، وعلميه كيف يتفوق فى كل خطوة وفى الخطوات التالية .

• عندما تجدين ابنك لاهيًا أو فاقدًا تركيزه ، تنصح نويل بإزاحة الكتب والأوراق والأقلام من أمامه ، واستمعى إليه بانتباه. لا تعيدى الورق إليه إلا عندما يصبح مستعدًا للتركيز مرة أخرى .

• يقول لوك : لا تنتقدى ابنك . يكره الكثير من الأبناء إنجاز الواجبات مع الوالدين؛ لأنهم ينتقدونهم باستمرار . فإذا كان الابن شارد الذهن فى الفضاء فلن تحدثى أى تأثير مرغوب لديه إذا قلت له : (هيا أكمل ما تفعل) . ولا يفيد أيضا العودة إلى العزف على الأخطاء القديمة بقولك مثلاً : (هل عدت إلى السرحان مرة أخرى ؟) - وحاولى أن تتفادى أسئلة مثل : (لماذا تفعل هذا دائمًا ؟) ولا تصفيه أبدًا بأنه (كسلان) ، حتى وإن قلتها على محمل الدعابة؛ وإنما قولى له : (فكر) معتبرة ؛ أن " لا دافع لديه " أو " أنه لم يتعود بعد على التفكير " .

• كونى حازمة. المحاولة ليست بفعل ، الفعل هو أن ينجز الابن ويحقق المطلوب منه بتميز. ولا تسمحى بالإهمال فى أثناء المحاولة، عليه أن يعلم أنه ليس بالعمل الأفضل - ينبغى أن يتعلم الأبناء أن بإمكانهم إنجاز عمل يفخرون به .

• اتركى المماطلة تسير بالبطء الذى يريده الابن؛ حتى يتعلم أن تضييع الوقت يكافأ بجذب انتباه الوالدين . وتبقى الواجبات التى لم يتممها فى الساعة المحددة كما ه دون إنجاز ، وينبغى عليه فى هذه الحالة مواجهة العواقب .

• قومى بمدحهم باستمرار. ينبغى إلقاء التعليمات الوصفية على أى شىء تقوم به الابنة بشكل صحيح كل بضع دقائق؛ لتثبت على الطريق الصحيح فأشرت إلى لوك : "ليس هناك أمور جيدة كثيرة لأمدحها عليها" . فقال لى : "بالتأكيد ، يمكنك إيجاد أى شىء؟" وأضاف : "لابد من أن هناك ولو كلمة واحدة كتبت بشكل صحيح ، أو نقطة وضعت فى الموضع الصحيح. وإذا قمت بمدح الابنة على الأفعال الصحيحة ، فمن الأرجح أن ابنتك ستراجع بقية الواجب وتكشف أخطاءها بنفسها" .

وجدت إحدى الأمهات أن مفتاح النجاح هو البدء بالمديح الوصفى بمجرد مقابلة الابنة فى المدرسة حتى تتهيأ كلتاهما إلى إطار نفسى إيجابى حينما تصلان إلى فترة القيام بالواجبات. وحتى لو استرسلت ابنتك فى اللعب والتهرب من أداء الواجب لأكبر وقت ممكن ، فلا بد أن يكون هناك لحظات من التركيز يمكنك ملاحظتها ومدحها عليها .

• **المكافآت** : يجب أن يكتسب الأولاد الوقت لمشاهدة التلفاز بأن يقوموا بإنجاز الواجبات أولاً . عليك دائمًا مكافأة المجهود ، سواء تم إنجاز الواجب أم لا .

يلعب المدرسون أيضًا دورًا فى الواجبات المنزلية . عليك إخبارهم إذا كان ابنك يعانى من مصاعب فى القيام بالواجبات ، واطلبى منهم أن يلاحظوا أى تحسن ولو كان بسيطًا وتأكدى أيضا من أنهم يصححون الواجبات التى تنجز ، حتى ولو كان جزءًا صغيرًا ، فالواجبات لا تعتبر مهمة فى إنجازها فقط ، وإنما فى نتائجها والتعليق عليها .

• إن كان الابن سيخرج ليتنزه ، اجعليه ينجز الواجبات قبل الخروج. يقول لوك: "إذا كان على الابن أن يكمل الواجب بعد العودة فلن يستمتع بالخروج كما سيستمتع به إن لم يكن لديه ما يهمه ويقلقه" .

• إذا ظل الابن يعانى من مصاعب فى الواجبات ، فقد يكون الواجب صعبًا عليه . أو أن توقعات المدرسة عن الوقت الذى يحتاجه الابن لإنجاز الواجب غير واقعى. عليك مناقشة كل ذلك مع المعلم دون إلقاء اللوم عليه ، وتذكرى أن تمدحى المعلم وصفيًا بانتظام، حتى تصبحى أنت والمعلم أصدقاء بدلاً من أعداء أو أغراب .

كيف يمكننى الإشراف على الواجبات إذا كنت أعود متأخرة الى المنزل؟

لا أعود إلى المنزل حتى الساعة السادسة والنصف مساء، حين يكون أبنائى الصغار متعبين للغاية وغير قادرين على إنجاز واجباتهم المنزلية، لذلك غالبًا، لا يتم إنجاز الواجب. لدى كل من لوك ونوبل العديد من الحلول البديلة، ولكنها كلها تتطلب أن يؤمن الوالدان بأهمية تعويد الأبناء على العادات الحسنة فى الالتزام بأداء الواجبات، وهذه العادة لن تكون مفيدة فقط من أجل النجاح فى المدرسة، وإنما أيضًا من أجل الالتزام فى الحياة مستقبلاً. وتقترح نويل: "هل يوجد فى المدرسة مجموعات للقيام بالواجبات؟ أو هل يمكن أن تتفقى مع الجيران على تبادل الأدوار فى العودة إلى المنزل مبكرًا؟".

وأضافت: "هل يمكنك أن تحضرى أحدًا للإشراف بشكل خاص على تنفيذ الواجبات؟. المدرس الخصوصى المتخصص باهظ الثمن، ولكن قد يأتى طالبًا محليًا من الثانوى، من المتفوقين للإشراف".

ويشير لوك: "قد يكون من الأسهل على الابن طلب المساعدة من أحد خارج الأسرة، خاصة إن كان عليه القيام بعمل إصلاحى، إذا لم تتمكنى من البدء والانتهاء من العمل مبكرًا، فهل يمكنك مساعدة من يهتم بالأبناء فى غيابك على التعامل مع الواجبات بأسلوب أكثر جدية من خلال وضع قائمة من القواعد التى تساعدهم على اتباعها؟". وتقترح نويل أيضًا أن يجلس الوالدان والذين سيراعون الأبناء فى غيابهما، لمناقشة مدى نجاح تطبيق هذه القواعد. ولا تنتظرى حتى تسوء الأمور.

واعترفت بأننى أجد أمر الإشراف على الواجبات صعبًا حتى مع وجودى فى المنزل، لأن ابنتى الصغيرة تريد أن تلعب. فاقترح لوك أن أكلف الصغيرة "بمهمة" لتقوم بها مثل قص الصور من المجلة ولصقها على الورق، فهذا النشاط سيساعدها على التعود على التركيز.

كيف أساعد الابن على التركيز فى واجبات المدرسة؟

تظهر كلمات "التنظيم" و"التركيز" فى كثير من الأحيان فى بعض شهادات أبنائى المدرسية. وبالطبع أريد أن أساعد الابن الذى ليس بالمستوى الذى يمكن أن يكون عليه، ولكننى أيضًا، لا أريد أن أجعله حزينًا بالتركيز فى عيوبه وتقصيره، لذلك أحاول أن أتأرجح ما بين قول: (لا يهم)، وقول: (هيا بنا لحل بعض المسائل الرياضية). ولكن برأى نويل، أن قلقى ليس فى محله: "عندما يعانى الابن من مشكلة فى المدرسة، فهو أول من سيشعر بذلك. ويقدم الوالدان، عن غير قصد، خدمة سيئة للابن بتفادى ذكر الموضوع أو بمعالجة الموضوع بأسلوب، يكون دائمًا، غير مجدٍ، حتى يبعدوا عنه الشعوربالاحباط".

تشير نويل: "والأسلوب الأفضل والأكثر ثباتًا هو منذ البداية. ستساعد الجلسات المنتظمة، بما فيها فترة من ثلاثين دقيقة إلى ساعة فى أثناء العطلات فى توفير التدريب اللازم للابنة التى تجدين أن مستواها ضعيف وبحاجة للمساعدة. بالإضافة إلى أن ذلك سيكون دليلاً ملموسًا بأنك مهتمة، لأنك كرست كل اهتمامك لمساعدتها فيما تجده صعبًا. عندما يكون هناك فجوة بين الكفاءة والأداء، يمكن أن يعود السبب فى ذلك إلى ضعف ما فى المهارات التعليمية الأساسية. حتى ولو كان الطفل ذكيًا. فالقليل من الأبناء يكتسبون هذه المهارات من خلال الاستيعاب. ولا يعرف المعلمون كيف ينقلونها للتلاميذ، كما أنهم لا يرون أنها جزءًا من مهامهم، لذلك ينبغى على الوالدين تعليم أبنائهما ألا يكونوا متهورين وأن يستمعوا إلى الغير دون مقاطعة. وهذه المهارات مفيدة أيضًا خارج المدرسة – من أجل اكتساب سمات الاعتماد على النفس، والمبادرة، والمثابرة على العمل. يستطيع الأبناء تعلم هذه المهارات لاحقًا، ولكن إذا قمت بتدريبهم عليها فى سن مبكرة، فسوف تساعدينهم على أن يشعروا بأنهم أكثر نجاحًا".

يستطيع جميع الأبناء أن يركزوا؛ وحتى هؤلاء الذين لديهم اضطراب عصبى معين يمكنهم التركيز ولو لفترة قصيرة. وأعرف (معرفة وثيقة) بعض البنين الذين لا صبر لهم فى الفصول الدراسية، ولكنهم يستطيعون قضاء الساعات فى تحسين مستواهم فى اللعب على لوح التزلج والتركيز بقوة على التفوق فيه، دون التفكير فى أى أمر آخر. ويقترح

لوك، بدلاً من الانزعاج من ذلك، على الوالدين أن يستخدما هذه المواقف التى يركز فيها الابن كأمثلة، لمساعدته على تعلم التركيز فى المدرسة. ويضيف لوك: " استمرى فى تذكير ابنك أنه يستطيع التركيزفى المدرسة، من خلال الإشارة إلى أنه سوف يحاول أن يركز كما يفعل حينما يقوم بالتدريب على لوح التزلج. ويسمى هذا الأسلوب البرمجة اللغوية العصبية؛ حيث إنك تحاولين تثبيت شعور ما أو عادة لكى يمكن استدعاؤها لاحقًا".

وانبهرت عندما شاهدت نويل تساعد أبناء هائجين وتجعلهم بصبر ودقة وعناية شديدة يحسنون خطهم فى الكتابة. واعترفت لها بشكى فى قدرتى على جعل أبنائى يجلسون حول الطاولة وينشغلون فى الكتابة على الورق. فتحدثتنى قائلةً: "من المسؤول فى المنزل؟". وأكدت لى نويل، أن الوالدين مدينون لأبنائهم على تشجيعهم فى البداية على إثارة غضبهم وعلى عدم مبالاتهم.

ولكنى قلت لنويل من المؤكد، أن ابنى سوف يجلس ويكتب مقالاً جيدًا فى التاريخ عندما يطلب منه ذلك؛ لذا، أنا أجد أننى لست فى حاجة لأن أجعله يعمل فى أثناء العطلة، على حين هو فى حاجة، لأن يسترخى ويستريح" وكان ردها: "كلما تركت الموضوع لفترة أطول، أصبح الابن أكثر تأثرًا وانزعاجًا فى الحصص؛ لأنه سوف يتخلف ويقصر فى الدراسة. حينما يكون لدى الأبناء واجب ما، أو حينما يعرفون أنهم غير قادرين على فعل شىء بشكل جيد، لن يشعروا بالراحة على أى حال".

وسألت لوك إن كان يتفق مع نويل فى الرأى، فقال: "لقد فاتنى تعلم كيف أجلس وأفعل الواجب بشكل سليم". وأضاف: "نجحت فى المستويات المتدنية.. أما فى المراحل الدراسية المتقدمة والمستوى العالى، فكنت أواجه صعوبة، لأننى لم أتعود على القراءة وتدوين الملاحظات وكتابة المقالات حينما كنت فى المدرسة. كنت أتمنى لو أن والدىّ ساعدانى على اكتساب هذه المهارات. فالمشكلة فى أن تتمكن من بناء مظهر أو صورة لك "عن شخص ذكى ولكنه ممل ومتكدر ومليء بالمشاكل" فالأمر قد يتعدى مرحلة العمل ويدخل فى مرحلة المال والعلاقات العامة. وقد تصل إلى مرحلة وتظن أنك شخص ظريف، ولكن دون أى تركيز، وبالرغم من أنه ليس هناك ما لا يمكن تغييره، فإن التخلص والخروج من هذه الصورة فى الكبر أمر فى غاية الصعوبة".

"ولكننى أيضًا أحاول أن أنظر إلى الصورة بشكل كلى وشامل: هل تعتبر هذه المشكلة "مهددة للحياة؟". فإن كان لديك ابن فى الثانية عشرة من العمر، ولا يعرف القراءة ولا الكتابة، بالطبع، عليك مساعدته للخروج من الأزمة، ولكن إذا كان ابنك يعمل بشكل مقبول ويستطيع من خلاله أن ينجح فى الامتحانات، حتى وإن لم يحصل على الدرجات النهائية، فقد تكون هناك جوانب أخرى قد يحتاج فيها إلى الدعم. هل هو سليم الجسم؟ هل وزنه زائد؟".

لم أكن أحب العمل لأننى لم أكن أركز. فالتركيز حصن لم يخطر لى أبدًا أن أتسلقه؛ وأتذكر قضائى لساعات فى أثناء الدرس دون أن تمر فكرة واحدة بعقلى.

•مارتين أميس، روائى، بعد رسوبه فى مادة الإنجليزى (مستوى متقدم).

ماذا أفعل إذا وضعت ابنتى اللوم على سوء أدائها، لأن مدرستها مملة؟

يميل الأبناء عادةً، كما تلاحظ نويل، إلى لوم معلميهم على تقصيرهم الدراسى. ولكن هذا ليس له أى تأثير عندها فهى تقول. "نعم. هذا صحيح، قد يكون المعلمون مملين أحيانًا، ولكن الوالدين كثيرًا ما يدعمان "لعبة اللوم" بقولهما أنهما أيضًا كانا يعانيان من معلمين مملين ومضجرين. وهذا ليس بالرد المفيد، فوصف "ممل" حكم شخصى بحت. وإذا سألت ابنك أو المدرسة ما إذا كان أداء جميع التلاميذ فى حصة هذه المعلمة سيئًا، فستكون الإجابة غالبًا بلا. فى هذه الحالة، فإن ابنك يجد صعوبة فى متابعة بعض جوانب هذه الحصة أو الدرس.

"إن كان ابنك يقاطع المعلمين بأسئلة غير ضرورية أو يلهى نفسه بتبادل الحديث مع غيره فى الفصل، غالبًا، يكون غير قادر على إنجاز العمل بسهولة، أو غير قادر على إنجازه بالسرعة الكافية لإرضاء المعلم. ويستخدم الأبناء التبجح قناعًا لإخفاء مشاعر الضعف وعدم الكفاية".

وقلت للوك: "وحتى فى هذه الحالة فأنا أخشى من معالجة المشاكل الأكاديمية بشكل مباشر فى المنزل حتى لا يشعر الابن بالحزن". فرد علىّ: "إننى ماهر فى تعليمهم أشياء

جديدة، دون أن تبدو أنها واجب أو أنها مهمة" . ويضيف: "يمكنك أن تعطى الأبناء الصغار امتحانات ذهنية فى الرياضيات كنوع من اللعب، وكذلك الحال بالنسبة إلى الإملاء وجداول الضــرب. وإذا كنت متحمسـة، فسـيظهرون حماسهم أيضًـا. وقد تطلبين من الابن الأكبر القيام بالبحث فى موضـوع يهتم به، مثل نوع لوح التزلج الجديد الذى يرغب فى شـرائه. يمكنـك أن تطلبـى منه أن يبحث عن جميـع الاختيارات وأن يدونها بإيجابياتها وسـلبياتها وأسعارها، ثم يعطيك تقريرًا منطقيًا عن التى يراها الاختيار الأفضل" .

لا ترفض نويل هذه الخطة، ولا تستهين بخططى لتدريس مهارات التعليم من خلال ألعاب الذاكرة مع الأولاد ونحن فى السيارة، ولكنها، كذلك لا ترى أن أيًا من هذه الخطط كافيًا لمساعدة ابن يعانى من مصاعب فى التعليم أو فى سلوكه السيئ فى الفصل. وهى توافق بقولها: "إذا تم تعريف الابن على مفهوم معين مع تبادل الحديث على طاولة الطعام فى أثناء تناول وجبة العشاء فى المنزل، فسوف يفهمه بشكل أفضل من معرفته من الكتاب المدرسى، ولكن إذا كنت بالفعل تؤمنين بأن جميع المهارات المعرفية يمكن تعلمها من خلال الحياة اليومية، فلماذا إذن تهتمين بإرسال ابنك إلى المدرسة؟" .

فرددت بجرأة: "حتى يحصل على حياة اجتماعية" .

وأجابتنى: "إذا كان هذا هو السبب الوحيد. فهناك وسائل أفضل بكثير لتلبية احتياج الابـن للتعـرف على الأصـدقاء. وتذكرى أنه من المسـموح وبشـكل قانونـى، الامتناع من إرســال ابنك إلى المدرســة، ما دام أن الوالدين متأكدان من أن الأبناء يتم تعليمهم بشـكل جيـد. ولكـن معظم الآباء يعتقـدون بالفعل أن ثمة مهـارات أكاديمية معينـة لا يمكن للأبناء اكتسابها بأفضل مستوى إلا فى المدرسة" .

نصائح لمساعدة الأبناء على أداء أفضل فى المدرسة :

•استخدمى الوقت المطلوب كى تحددى ما هو الأمر بالضبط، الذى يصعب على ابنك التعامل معه. هل هو شعور "بالملل" أو أن لا دافع له للتحصيل والدراسة؟، تأكدى من أنه غير ملزم بالقيام بشىء صعب لا يستطيع القيام به؛ أو يطلب منه القيام به بشكل مستعجل؛ أو أن المعلومات غامضة لدرجة تفوق مستوى فهمه الحالى؛ أو أن الدروس تمتد لفترة طويلة لا يمكن لقدرة انتباهه استيعابها؛ أو أن لا أحدًا يشرف على تدريسه، ففى العلوم مثلاً، قد تكون المصطلحات الأساسية غير مألوفة، مما يجعل المادة نفسها غير واضحة. فبعد أن تتكون لديك فكرة واضحة عن المشكلة، أعطى ابنك تمرينات بسيطة خطوة بعد خطوة على مراحل متتالية فى هذا المجال. وسوف يؤدى هذا إلى زيادة كفاءته وثقته بنفسه.

•لا تتوترى ويبدو عليك القلق بشكل واضح: فالأبناء يشعرون بذلك ويقلدونك. وبدلاً من ذلك، خططى للإجراءات التى سوف تتخذينها. واستبدلى القلق بالعزم.

•اجعلى توقعاتك واقعية عن مدى سرعة ابنك فى تحسين عاداته فى الدراسة والعمل ومهاراته الأكاديمية.

•التقى مع المعلمين واسأليهم عن أساليب تعليمهم – بالتأكيد سوف تكون مختلفة عن الطريقة التى تلقيت أنت بها تعليمك. يقول لوك: " قد يدافع المدرسون عن أنفسهم بشكل واضح لأنهم تعودوا على أن يوجه لهم الاتهام، وكثيرًا ما يكون عن غير حق. فامدحيهم كلما استطعت، وهكذا فإن كان لديك ما تنتقديهم عليه بالفعل، فلن يهاجموك ويقيدوك".

•تنصح نويل: " قومى بإشراك ابنك فى المناقشات حول ما ينبغى أن يتغير، وكيف يمكن تحقيقه. اتركيه يستمع، ويتحدث ويبدى رأيه. على أن لا يكون النقد موجهًا للمدرسة، فبرأى نويل، ينبغى أن يؤيد الوالدان سلطة المدرسة عندما يتحدثون مع الابن، ثم يمكن تسوية المشكلة مع المدرسة بشكل خصوصى بعيدًا عنه.

•تحدثى مع ابنك عن كيفية إرضائه للمدرسين أكثر وإزعاجهم أقل. وقد سمعت نويل ذات مرة تسأل ولدًا فى العاشرة من عمره: "ما الذى يجعل المدرسون يحبون الطالب؟". عالجى فى المنزل السلوك الذى يزعج المعلمين فى المدرسة. فمثلاً، مع الوالدين، عادةً، يقاطع الأبناء والديهم فى أثناء الحديث بنكتة أو بتعليق غير متعلق بالموضوع، ولا يحاسبون على ذلك. أعلنى عن فترة يومية، يمتنعون فيها عن المقاطعة فى المنزل حتى يستطيع الأبناء أن يتدربوا وأن يحسنوا من قدرتهم على السيطرة وعدم الاندفاع وعلى التركيز والصبر.

•اطلبى من المدرس، إن كان بإمكان ابنك الجلوس فى الصف الأمامى فى الفصل، مما يمكنه من التركيز والبعد قليلاً عما يلهيه.

•العبى معهم ألعاب الذكاء فى المنزل وفى السيارة، فجميع الألعاب تساعد مثل: تعلم الأغانى، أو الأشعار، أو الرسم بالأرقام، أو لعب الورق، أو لعب الداما، أو اتباع التعليمات لعمل أوريغامى.

•قومى بتقوية مقدرة ابنك على الاستماع (وبالتالى على القراءة) وذلك بأن تقرئى له (حتى بعد أن يجيد القراءة بنفسه)، أو بأن تجعليه يرد عليك بجملة مفيدة عندما تسأليه سؤالاً، وبأن تظهرى تقديرك وتوضيحك للتعليقات التى عبر عنها عن موقف ما. وذلك بأن تسألى ابنتك أو ابنك ماذا يريد أن يفعل وكيف، ومساعدته على التفكير فى إجابات مفصلة .

•قومى بتعليم أبنائك الدقة والانتباه إلى التفاصيل بأن تجعليهم ينقلون نصًا معينًا كما هو بالضبط: "عندما ينقل نصًا كما هو، فهو ليس بحاجة للاهتمام بالمضمون، فهو لن يكتب قصة أو مقالاً؛ ولذا يصبح من الأسهل عليه أن ينتبه إلى التفاصيل، كما تشرح نويل. "ينبغى أن يعمل الابن على تحسين الخط والإملاء والترقيم وحسن العرض. يمكن أن يقوم بتحضير مُسَوَّدَة أولاً، ولكن ينبغى أن تكون النسخة الأخيرة بلا أخطاء. وقومى بالتخطيط على الأجزاء الممتازة باللون الأخضر؛ واتركيه يكتشف الأخطاء. وامدحيه على مجهوده وكذلك على النتائج.

•اخلق فرص لابنك لتعليم الآخرين.

كيف تتعامل مع نتيجة مدرسية سيئة؟

يقول لوك: " فكرى وتحدثى مع أبنائك، ليس من حيث النتائج والتفوق على الآخرين، وإنما من ناحية تحسين أحوالهم والأهداف التى يرجون تحقيقها. ركزى على مساعدة ابنك للتخلص من نقاط ضعفه بنفس القدر الذى تشجعينه على مواهبه. أما إذا ظللت تتحدثين عن أسوأ الجوانب فى تقرير علاماته، وعدت مرة أخرى إلى ذكر الجوانب التى لم ينجح فيها، فى العام الماضى، فلن تحققى أى شىء سوى تثبيط همته".

وإن كان الأمر مغريًا، كما يقول لوك: "فحاولى أن تفكرى فى نواياك. هل تعتقدين بالفعل أن ابنك قد نسى موقفه الماضى؟ ألست فقط تهدفين إلى إهانته لتحفزيه كى يحقق إنجازًا أكبر؟ ألا تستطيعين أن تجدى منهجًا أكثر إيجابية؟".

تقول نويل: " ابدئى بالتركيز على أى جانب إيجابى أو حتى مقبول فى النتيجة. وهدئى من نفسك واستفيضى فى الحديث عن هذه الجوانب الحسنة. فهذا يبدو أكثر تشجيعًا، من أن تبدئى بمناقشة المشاكل. وأيًا كان النشاط الإضافى الذى ستنظمينه لتحسين أدائه، تذكرى أن تمضى باستمرار، وقتًا مع ابنك أو ابنتك تفعلان فيه ما تستمتعان به كلاكما، واتركيه يقود النشاط. وكافئى كل تحسن نجح الابن فى تحقيقه، حتى الصغير منه، فالتعليقات المفصلة – وخاصة المديح الوصفى –أكثر تشجيعًا من الاختبارأو الامتحان، ويؤدى إلى تحسن أكثر.

عندما يبذل الابن مجهودًا بجدية، لا تقولى له فقط: "إننى فخورة بك"، ولكن أضيفى عليها: "تستحق أن تشعر بالفخر لما حققته". ومن الطبيعى أن يرغب الأبناء فى إرضاء والديهم، ولكن قد يحتاج بعضهم أن يتوقفوا تدريجيًا عن القيام بالعمل من أجل الوالدين".

ويحذرنا لوك بقوله: "من السهل أن ننسى، خاصة فى النظام المدرسى الشديد التنافس، أن هناك أكثر من نوع واحد من الذكاء، وأن علينا الاهتمام بها جميعًا. فالذكاء البصرى، وفهم الطبيعة والرياضيات، والتعامل الجيد مع الآخرين، هو بنفس القدر من الأهمية، إن لم يكن أكثر، من القراءة بمستوى أعلى من سنك أو من أن تكون بارعًا أو نجمًا فى حل المسائل الرياضية ذهنيًا".

هل ينبغى أن أعرض ابنى على متخصص نفسى ؟

اقترحت إحدى معلمات أبنائى علىّ هذا الاقتراح فى إحدى أمسيات الالتقاء مع الآباء، مما أدهشنى وأربكنى. فقد اعتقدت هذه المعلمة أن هناك مشكلة ما؛ على حين لم يرَ أى معلم آخر ذلك. ولم أستطع أن أقرر ما إذا كنت سوف أسعى إلى المساعدة وأخاطر بكسر معنويات ابنى أم أتجاهل هذه النصائح التى أُعطت لى بنية طيبة.

اقترح لوك: " فكرى فى الأمر قليلاً، اسألى نفسك: (هل ما أفكر فى القيام به، على الأرجح، سيفيد ابنى أم أننى أعطى لنفسى مخرجًا لخيبة أملى الشخصية؟). احتفظى بأى غضب أو مرارة لنفسك: بغض النظر عما يقوله أى شخص عن ابنك، احتفظى بهدوئك وبوقارك. وبعد ذلك، إذا وجدت أن ابنك بالفعل يحتاج إلى اختصاصى نفسى تربوى، فقومى بزيارته أولاً وحدك. ولا تجرجرى الأبناء بين الاختصاصيين، وإنما حاولى أن تجدى واحدًا أو واحدة، تثقين فيه، والتزمى به".

تقول نويل: "إذا شككت أنت أو المدرسة أن هناك صعوبة تعليمية ما، قد تكون أول فكرة لك أن تسمعى تشخيصًا عنها. ولكن قد يساعد تحديد المشكلة وتشخيصها على أن يكف جميع الأشخاص المهتمين عن اللوم، ولكن التشخيص لا يعتبر حلاً فى حد ذاته، فالحلول الفعالة تتطلب عادة، أن يقوم المعلمون والوالدان بالتعامل مع تعليم الولد بشكل مختلف".

كيف أساعد ابنة لا تحسن أو لا تحب القراءة؟

بالنسبة لبعض الأبناء، يعتبرون القراءة مزعجة مثلها مثل القيام بالأعمال المنزلية. والبعض من أبنائى لا يبدو أنهم قادرون على الانهماك فى قراءة رواية، لذلك يتفادون الكتب من الأساس. وقد تذمرت كثيرًا وحاولت أن أقرأ معهم، ولكنهم دائمًا، يفكرون فى حجة للاختفاء. ولكن عندما بدأ مستوى إحداهن يتراجع فى مجموعات القراءة فى المدرسة، اتفق كل من لوك ونويل على ضرورة اتخاذ إجراءات فى هذه الحالة. ولكن كانت خططهم مختلفة بعض الشىء.

بـدأت نويل حديثها معى بمنتهى الحيوية فقالت: "قد يكون فقدان الحماس عند ابنتك مجرد أمر بسيط، ولكن من المطلوب أن تتخذى الإجراءات قبل أن تقرر ابنتك أنها لا تحب القراءة. وعمومًا، تصـنيف الأبناء بأنهم من غير "القارئين" يبدو أمرًا محرجًا أو يشعرهم بالذنب، وتجنب القراءة يصبح عادة، من الممكن اكتسابها يومًا بعد يوم، فتصبح راسخة، وقد تحتاج إلى سـنوات كى تختفى وحدها. وقـد لا تختفى فى النهاية. ويبنى الأبناء نظامًا دفاعيًا قويًا يصبح من الصعب اختراقه كلما كبروا".

فرددت بحزم: "ولكننى حاولت أن أشجعها".

ردت نويل: "عندمـا تقوليـن (حاولت) أن أسـاعد ابنتـى، ما تعنينه فـى الحقيقة (أنك استسلمت)"،من المسؤول عن تعويد الأبناء على العادات الحسنة؟ إذا لم تستطيعى تحقيق ذلك، فكيف ستسـتطيع هى؟ لا تجعلى الأمر يبدو كما لو أنها هى المخطئة. إذا فكرت ابنتك فى وضع حجج كى لا تحاول، وأنت تركتها لتفلت من المحاولة، فأنت، فى الواقع، أطعتيها فى عدم الالتزام بالقراءة".

" والابـن الـذى لا يجيـد القراءة،غالبًـا، يجـد أن القـراءة مهمـة مزعجـة كالمهام المنزليـة. فالمجهود الذى يبذله لفك الخط وفهم الكلمات يلهيه عن تخيل وتصور القصـة. وعندمـا تقـول ابنتك إنها لا تجد القصـة مشـوقة، قد تعنـى أنها لا تشـعر بأنها نجحت فى القراءة، فالأولاد يرضـون بفعل الأشـياء التى لا تثير اهتمامهم – وهم يفعلون المئات من هذه الأشياء يوميًا – إذا شعروا أنهم ناجحون فى القيام بها. فالنجاح هو ما يشجعهم ويثير حماسـهم. ربما يبدو الأمر صـعبًا فى البدايـة، كى تجعل الابن يتدرب علـى القراءة، ولكن الأولاد يتعودون بسرعة على العادات الحسنة مع التدريب اليومى، والمديح الوصفى".

وتقتـرح نويل البحث عن السـبب الذى أفقد الابن من حماسـه للقـراءة. وتقول: "غالبًا، الناس الذين لا يجدون متعة من الكتب، هم من يُتوقع منهم أن تكون قراءاتهم على مستوى أعلى من درجة كفاءتهم. أو أن الكتاب يحتوى على مفاهيم وأفكار أعلى من قدرتهم على استيعابها".

يصـطدم القـراء الصـغار بكلمات مبهمة مثـل "مع ذلـك"، التى توضـح العلاقة بين الأشياء، على حين يمكنهم التعامل مع الكلمات الملموسة، وإن كانت صعبة النطق مثل كلمة

"كركدن / وحيد القرن"، لأنهم يستطيعون تخيلها. وكذلك كثيرًا ما يرتبك الأبناء أيضًا وينزعجون من الأسماء التى لا يستطيعون نطقها، مما يجعلهم يريدون الاستسلام. حاولى أن تحضرى لهم كتبًا أكثر بساطة وأكثر تشويقًا مثل كتب "بارنجتون ستوك"، التى كتبت وتم فحصها ومراجعتها من أجل الأبناء المصابين (بالديسليسكا) بعسر القراءة، حيث تتكون من فقرات قصيرة، وجمل أقل تعقيدًا فى البناء وأسماء سهلة.

ونصحتنى نويل: "حاولى استخدام المنطق وثابرى".

وبرأى لوك أن الأمر يعتبر امتحانًا لالتزامك بوصفك أمًا. "قد يكون الأمر أن ابنتك تحاول اختبارك من خلال التظاهر بأنها صعبة المنال"، وهو يقترح: "وهذا برهان أكثر من أى شىء آخر، فالأمر فى النهاية، مسألة إثبات أنك ملتزمة بقدر كافٍ بالقراءة لابنتك، بأن تكرسى لها وقتًا منتظمًا. ولو كنت مكانك لكنت سأقول لابنتى مباشرةً، إننا سوف نمضى بعض الوقت مع الكتب، وأن هذا سيكون فى تمام الساعة السادسة والنصف كل مساء. إذا كنت ستقومين أنت بالقراءة بمفردك، فستكون المدة نصف ساعة؛ أما إذا كانت ابنتك ستشاركك القراءة معك بالتبادل، فلتكن المدة عشرين دقيقة".

"سوف تضع لك العديد من الحجج، ولكن عليك أن تكونى صارمة، ويمكنك أن تنبيها بقولك: (الساعة الآن ٦:٣٠) وأنت تنظرين فى عينيها، وتبتسمين طوال الوقت. لا تظهرى غضبك أو انزعاجك: فابنتك فى الأساس لديها الشعور، بأن تهربها من مجموعة القراءة أمر مأساوى، ولكنها لا تعرف كيف تحل الموضوع. لا تقلقى من أن تقومى ببعض القراءة بنفسك: فإن يقرأ لك أحد، هو بنفس القدر من الأهمية كما لو أنك قرأت بنفسك، لأن ذلك يعطى الأبناء فرصة للاستماع إلى الكلمات المستخدمة فى النصوص الأدبية التى لن يسمعوها فى أى مكان آخر، وبالتأكيد لن يسمعوها فى البرامج التلفزيونية".

الأبناء سجناء حتى من والديهم الذين يحبونهم كثيرًا، وسجناء أيضًا فى المدارس التى تعاملهم بلطف وتعاطف. ولكنهم بالقراءة يمكنهم الهروب نحو الحرية.

•نينا باودن، أديبة.

نصائح لمساعدة الأبناء على القراءة:

•يقول لوك: "اطلبى من ابنك أن يقترح كتبًا لتشاركيه فى قراءتها، وأبدى حماسك للاقتراحات، كما يقول لوك: (إذا لم يختر فقولى له إنك سوف تختارين له). ولا تختارى كتبًا طويلةً: لأنها مثبطة للهمة. إذا اختار مجموعة هزلية، كوميدية، لا تنفجرى، واسأليه بهدوء لماذا برأيه هذا الاختيار غير المناسب، أو إذا استطاع تخمين ما ستقولين: فإذا ما قال: (ستظنين أنه اختيار جيد.)، يمكنك الرد بقولك: (أعرف أن هذا ما تريدنى أن أقوله).

•خصصى نصف ساعة فى اليوم. ولا تتجاوزى هذه المدة. قوما بالقراءة معًا، بأن تتبادلا قراءة الجمل لمدة خمس عشرة دقيقة، ثم تناقشا لمدة خمس عشرة دقيقة أخرى. وحاولى تفادى الأسئلة التى تكون إجاباتها بنعم أو لا، والأسئلة التى تتطلب استرجاع التفاصيل. وتعتبر أسئلة "لماذا؟" هى الأفضل لدفع الأبناء إلى استخدام العقل. وكونى مبتكرة فى مناقشاتك: يمكنك أن تمثلى دورًا من النص، أو أن تخترعى خلفية لها، أو تفكرى فى نهايات بديلة.

•إذا اضطررت لتفويت إحدى الجلسات، فقومى بتعويضها لاحقًا، ولكن لا تعوضى عددًا كبيرًا مرة واحدة.

لا تتذمرى أبدًا. وكما تقول نويل: "يمكنك أن تلتقطى عددًا أكبر من الذباب الساقط بالعسل عن الساقط بالخل".

•لا تتوقعى الحماس منهم. بل وفريه لنفسك.

•كونى قدوة حسنة. لماذا سيرى ابنك أن القراءة أمر مهم، إذا كان نادرًا ما يراك وأنت ممسكة بكتاب؟.

•يعتقد الكثير من القراء المترددين أنهم لا يستطيعون التركيز، ولكنهم فقط لم يتعلموا كيف يركزون؛ عندما يقرأ الوالد والابن الجمل بالتناوب، لن يجد الابن فرصة ليفقد تركيزه.

- أنهى كل جلسة بدعابة وكثير من المديح الوصفى.
- قبل اليوم التالى، قومى بتدوين ما الذى تم قراءته، ما الذى حدث، ما الذى ساربشكل جيد / سيئ، وقومى باختيار النص التالى.
- استمعى بانتباه إلى مشاعر ابنتك عن القراءة (ولكن ليس فى أثناء نصف الساعة المقررة)، حتى تشعر بأنك تتفهمين مشاعرها.
- وبالطبع قومى بمدح المشاركة والشجاعة والاستعداد والرغبة والصبر وعدم الأنين وكذلك التقدم وصفيًا.

هل هناك أى نصائح للمساعدة فى الإملاء والتهجية؟

تشير نويل: " بأنه، شىء غريزى عند الوالدين أن يشيرا إلى الأخطاء الإملائية. ثم يبدأ ابنك فى الأنين والتباطؤ. أليس هذا ما يحدث؟ وهذا لأن إيجاد الأخطاء يرسخ عنده الاعتقاد بأن الإملاء أمر صعب للغاية، ولا يستطيع القيام به بشكل صحيح. بينى له أنه يستطيع تحقيقه، ولا تتخذى تذمرد وشكواه على محمل شخصى" .

وفى المرة التالية، حين كتبت إحدى بناتى كلمة "انظر" بشكل خاطئ "انر"، اتبعت نصيحة نويل. لم أشر لها بأنها أخطأت؛ ولكنى قلت: "لقد أنقصت حرفًا" . وقد يكون أكثر إيجابية، كما قالت نويل، إذا قلت لها. "هذه الحروف الثلاثة صحيحة ولكن هناك حرفًا ناقصًا قبل الحرف الأخير "ر" – ما هو برايك؟ وهكذا يقوم الابن بالتفكير بنفسه. ومرة أخرى، يساعد المديح الوصفى كثيرًا على تشجيع الأبناء ليهتموا ويفكروا فى الإملاء والتهجية. لا شك أن حماس الوالدين معديًا، ولكن لن تصيب الأولاد العدوى بين ليلة وضحاها.

كيف أجعل أبنائى يتدربون على آلاتهم الموسيقية؟.

فـى منزلـى، يتسـبب التدريب على آلة الكمان فـى إحداث دمار دائـم. وبالرغم من أن ابنتـى المعنية اختارت الآلة بنفسـها، فإنها مع كل تدريب تشـهق باكيـة وتقدم الأعذار على أن التمرين فى غاية الصـعوبة، وأنها تريد أن تتوقف عن التمرين والاستمرار فى التعلم.. وأظل أترجى وأتحاور بالمنطق وأجامل، ولكن المشكلة تبقى مستمرة.

يؤيد لوك أسـلوب، تعاطف أقل، وصـرامة أكثر. ويتسـاءل: "هل هى بالفعل مكروبة بهـذا القـدر؟ الإجابـة فى الغالب سـتكون لا. وأنا متأكد مـن أن بإمكانك رؤيـة ذلك. قومى باسـتعراض ومراجعـة سـنوية لهـذه الحالة، ولكـن فيما بين هـذه المـرات لا تنجذبى إلى مناقشـات عن الاستسلام والتخلى عن العزف، فأنت لا تريدينها أن تتعود على الاستسلام، كما أنك تريدين أن يكتسب أبناؤك نوعًا من الرزانة وكبت الغرائز".

تقـول نويل: "عندمـا يأتى موعد التدريب، تذكري: اسـتمعى لعزفها، وقومى بمدحها، وحـددى مكافـآت وعقاب، واسـأليها كيف يمكن لكما سـويًا، أن تجعلا وقـت التدريب أكثر جاذبية. وخذى أفكارها وقومى بتطبيقها".

ولاحقًـا، عبـرت لنويل عن مدى سـرورى بنجاح هذه النصـائح، فقد أصـبحت ابنتى أكثـر حماسًـا للتدريب، ولم أعد بحاجة إلى اسـتخدام الشـدة معها. ولكـن كان ينبغى علىّ أن أفكـر بدقـة أكبـر قبل أن أبـدى رأيًا، فقـد كان رد فعل نويل أن بادرتنى بالسـؤال: "هل تسـاوين بالفعل بين الصرامة والشـدة؟" وأضافت: "تبدو الشدة وكأنها مرتبطة بالغضب وعدم الرضـى واللوم. أما الصرامة فهى متابعة ما تعتقدين أنه الفعل الصحيح، وبالتأكيد يمكنـك أن تكونى صـارمة مع بقائـك ودودة وهادئة فى الوقت نفسـه. أما إذا كنت تخلطين بين الصـرامة والشـدة، فلن ترغبى فى المتابعة بهذا الشكل. ولكن لا ينبغى أن تتكلى على إنجازاتك الآن لمجرد أنها حريصـة على التدريب فى الوقت الحالى. قد تسـير الأمر بشكل جيـد الآن، ولكـن ردود أفعـال الأبناء الحساسـين كالأمواج فى حركة مسـتمرة بين ذهاب وإيـاب. لا تتركـى مسـؤولية الحفاظ علـى الروتين عليها: فهـذه هى مهمتـك. وكلما ازداد تصميمك وإرادتك، ازدادت رغبة ابنتك وتصميمها".

كيف تتعامل مع ابن يقول إنه لا يجيد فعل أى شىء؟

اعترف أحد أبنائى أن الشعور بأنه لا يجيد فعل أى شىء، تملك منه لسنوات عديدة. فكان لا يجيد فعل أى شىء فى المدرسة: واستطاع الآن أن يعترف بهذا بعد أن وجد أخيرًا شيئًا يجيده.

يقول لوك: "انتبهى بشكل أكبر لكل ما هو إيجابى الآن، أكثر مما هو استرجاع كئيب لما حدث فى الماضى. بينى لابنك كم أنتِ راضية عن شعوره الجيد بالنسبة لنجاحه الآن فى شىء ما، وإذا ما كان يريد دعمًا إضافيًا فى أى شىء، فأنت ستشعرين بالسعادة لتوفيره له. فمن المحزن أن تشعرى بأن ابنك ليس سعيدًا. ولكن بوصفنا آباء فنحن غير مسؤولين كلية عن خبرات وتجارب أبنائنا، حيث إن لهم مزاجهم الخاص الذى عليهم أن يتعاملوا معه، وكذلك هناك جميع المؤثرات الأخرى التى تحيط بهم".

ويحذر لوك: "بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هذا ما يقوله ولكنه ليس ما يدور بفكره بالفعل". فقوله: (لم أشعر قط بأننى أحسن عمل أى شىء) عبارة دراماتيكية مفتعلة، هدفها تحقيق أقصى تأثير من الانفعال. فتحمليها قليلاً ورشى عليها حُسوة من الملح، ومهما تحمل الكلمة من معنى فخذيها كحافز لتكونى أكثر إيجابية، ولكن ليس كشىء تعذبى نفسك به".

كان لدى إحدى الأمهات، ابن يبدو دائمًا حزينًا ومكتئبًا. تأكدت الأم أولاً من أنه ليس هناك أى مشاكل خطيرة فى المدرسة. كل ما هنالك أن ابنها اعتاد أن ينظر إلى الجانب المظلم فى كل أمور حياته. وهكذا اتخذتها عادة أن تطلب منه يوميًا كل مساء أن يذكر لها ثلاثة أمور سارت بشكل صحيح فى هذا اليوم — أو حتى بشكل مقبول. وقالت الأم: "لقد ساعده هذا على أن يركز على ما يسير بشكل جيد".

ماذا يمكن فعله لمساعدة ابن لديه امتحانات؟

تشير نويل: "حين يؤدى الولد الصغير امتحانًا، فالمدرسة لا تهتم كثيرًا بالمعلومات التى حصل عليها، قدر اهتمامها بمدى عقلانية سلوكه، ومهاراته الاجتماعية، ودرجة حذره

وانتباهه. - أى قدرته على إجابة سؤال ما بجملة كاملة، وإعطاء تفاصيل مثيرة للانتباه، وأن لا يتململ بعصبية، وأن ينظر فى عين من يحدثه - وكل هذا يمكن أن يتم التدريب عليه فى المنزل.

أما مع الأبناء الأكبر سنًا، فالحياة ليست بهذه البساطة، عليهم مراجعة ما تلقوه فى الفصل من قبل، كما أن من الممكن أن يحتاجوا لتعلم معلومات جديدة ومهارات، لم تقم مدرستهم بعد بتداولها وتغطيتها. فحين كانت إحدى بناتى تستعد لامتحانات تنافسية لتهيئتها للدراسة الثانوية، اشتكيت إلى لوك من كثرة تذمرها وشكواها. وقلت له، بالتأكيد، باستطاعة فتاة فى العاشرة من عمرها أن تفهم أهمية أن عليها بذل ما فى وسعها لتلتحق بجامعة جيدة. فكان رده: "قولى لى، كم شخصًا تعرفين وقد بلغ الخامسة والعشرين من العمر وبإمكانه السيطرة على نفسه فى الحاضر للحصول على ما يريده فى المستقبل؟ من الجنون أن تتوقعى من أبنائك فعل هذا، فالأبناء الطبيعيون يريدون مشاهدة التلفاز لأكثر وقت ممكن، وأن ينجزوا أقل ما يمكن من العمل، وأن يأكلوا ما يريدون ويخلدون إلى النوم متى يشاؤون. وليس من المفروض أن يحبوا الاستعداد للامتحانات، ولكن هذا ما يجب أن يفعلوه".

وتنصح نويل بألا نتفاعل مع التذمر. وتقول: "استمعى لهم بانتباه بأكثر قدر ممكن، عن مدى التهام مراجعة الدروس لأوقات الفراغ؛ وعن الجو القلق الذى يحيط بالامتحانات. ولا تقولى لهم أبدًا: (أرجوكم، فأنا أتمنى أن تحققوا أعلى مستوى.) التوسل دلالة على منتهى الضعف - فمديرك فى العمل لا يتوسل إليك- كما أن الترجى يعطى ابنك قوة زائدة عن الحد".

ولكننى بالفعل، أشعر بالعجز، كما أبديت احتجاجى لكل من نويل ولوك. وقد وافقتنى نويل بقولها: "بالطبع لن تستطيعى الأخذ بذراع ابنتك وغصبها على العمل. ولكن يمكنك أن تقوى الدافع لديها، باتباع منهج تصرين فيه على الالتزام بمراجعة قصيرة للدروس يوميًا. وبالطبع الاستمرار فى المديح الوصفى، وكذلك المكافآت المتكررة. وكلما ازداد إنجازها الدراسى، ازداد حقها فى الحصول على مكافأة إضافية عن بقية الأبناء، وهذا أيضًا سيبين للأبناء الأصغر سنًا أنه عندما يصبحون فى هذه السن ويجتهدون فى أداء واجباتهم، بالتأكيد سيكون لديهم ميزات سيكافؤن عليها. وإذا اشتكى أحد الأولاد الكبار

من أنه لم يحصـل على معاملة خاصـة العام الماضى عندما كان يراجع للامتحانات، يمكنك الاستماع له بانتباه ثم اشرحى له الوضع بقولك: "عندما مررنا بهذه الحالة معك، قمنا بها بطريقة معينة. أما الآن فوجدنا طريقة أفضـل. ولا يمكن أن نكمل بالطريقة القديمة، ما دام أننا وجدنا أسلوبًا أفضل، ولذا أنت لست منزعجًا من ذلك، أليس كذلك؟ ".

طرق لمساعدة الابن على الاستعداد للامتحانات:

•قومى بتعليم أبنائك وتدريبهم أسلوب المراجعة. (انظرى أدناه).

• فى أثناء الأسبوع الذى يسبق الامتحان، التزمى بمواعيد النوم المعتادة.

•لا تسـمحى بالكافيين (مثل مشـروب الكولا أو الشـوكولاتة) التى قد تهدم نظام النوم أو التركيز.

•لا تتركيهم يدخلون أنفسهم فى حالة من القلق بمناقشة الامتحان مع الزملاء فى الليلة السابقة للامتحان أو فى الصباح قبله.

•خذى ابنك إلى الامتحان فى الوقت المناسب، ومعه جميع الأدوات اللازمة.

•قومى بتعليمه وتدريبه على أسلوب الامتحان أى:

•أن يقرأ ورقة الامتحان بدقة ؛ ينظر أين سيحصل على أعلى الدرجات؛ وأن يضع خطة للوقت.

•أن يطلب التوضيح إذا كان هناك أى تعليمات غير واضحة.

•أن لا يحدق فى ورقة لم يتمكن من إنجازها: ينتقل إلى ما بعدها، ولكن أن يضع علامة عند السؤال الذى تركه حتى يستطيع العودة إليه فى النهاية.

•قومى بتدريب الابن على أن يقول لنفسه عندما يرتبك فى الإجابة على سؤال ما: (سوف أفعل ما أستطيع فعله).

•قومى بتعليمه وتدريبه على التنفس العميق وتمديد جسمه والاسترخاء.

كيف أعلم الأبناء الاستذكار ومراجعة الدروس ؟

يتم اختبار الأبناء الأكبر سنًا لمعرفة مدى استذكارهم للمعلومات التى أعطيت لهم، وهذا يتطلب المراجعة، التى يعتبر الهدف الرئيسى منها نقل المعلومات من الذاكرة القصيرة المدى إلى الذاكرة الطويلة المدى. وتعلم المراجعة بشكل فعال لا يأتى بشكل طبيعى، حيث تقول نويل: "إذا تركت الأبناء على راحتهم، فسوف يميلون إلى إعادة قراءة ملاحظاتهم فقط.. ولكن هذا الأسلوب كثير السلبية، وغير فعال بالقدر الكافى لتثبيت المعلومات فى الذاكرة طويلة الأمد. ولكن مفتاح النجاح هو فى التكرار، مع بعض التنويع وعلى فترات مطولة ومتباعدة.

"فإذا قلنا إن المطلوب هو حفظ أبيات من الشعر: فالوسيلة الصحيحة هى التكرار بصوت عال بعدد من الطرق المختلفة. ومن المثير للدهشة أنه من المهم بعد حفظ الشعر تمامًا، ألا تعيد تسميعه لنفسك وترديده كل يوم، وإنما أن تترك فترات متباعدة بين فترات التسميع لأن محاولتك لاسترجاع الشعر يفرز مواد كيماوية فى المخ تشجع على التخزين فى الذاكرة طويلة الأمد".

"إذا اتبع ابنك روتينًا يوميًا لينجز فيه الواجبات بشكل دقيق وشامل، فهذا سيعنى أن القواعد الأساسية ليست بحاجة إلى أن يتم تعليمها أو إعادة تعليمها من جديد فى آخر لحظة، ولكن قد يحتاج الوالدان تعليم الأبناء وتدريبهم على القراءة الدقيقة للتعليمات؛ وتدوين الملاحظات؛ ووضع ملخص تمهيدى؛ وتصحيح الأخطاء، ومعرفة الفرق بين، مثلاً: الوصف والتعريف؛ أو بين جملة عامة وتفصيل لدعمها؛ وذلك لأن هناك القليل جدًا من المدارس التى تقوم بتعليم الأساليب الصحيحة للمراجعة، بل إنه من النادر وجود المدارس التى تقوم بتدريب التلاميذ على استخدام هذه المهارات كعادة يلتزم بها التلاميذ على نحو ثابت. لذلك فتعليمها والتدريب عليها يصبح من مسؤولية الوالدين، وفى الحقيقة فالأمر لا يحتاج إلى اختصاصى".

ينبغى أن تراجع الدروس بشكل يومى، فمدة خمس عشرة دقيقة يوميًا أكثر قيمة وأفيد من ساعتين فى الأسبوع. يمكنك التنويع فى أوقات اليوم. ففى الصباح يكون العقل منتعشًا وصافيًا، ولكن حينما يتبع المراجعة قدرًا من النوم أو التسلية، تقل الكمية التى ستنسى. لا تترك ابنك الذى فى المرحلة الثانوية أبدًا، يراجع مادة واحدة لأكثر من ساعة واحدة متصلة.

نصائح لمساعدة الابن على المراجعة:

- ابدئى مبكرًا، مستغلة ساعةً فى اليوم من كل عطلة أسبوعية لمراجعة ما تعلمه الابن فى هذا الأسبوع. وكذلك، استغلى الإجازات لمراجعة ما تم تعلمه فى الفصل الدراسى السابق. فهذه هى الطريقة التى ترسخ بها المعلومات فى الذاكرة طويلة الأمد.

- قومى بتعليم ابنك كيف يضع جدولاً واقعيًا، وعلميه كيف يحسب الوقت المطلوب لكل مادة.

- قومى بتدريبه على إعادة كتابة الملاحظات لتكون أقل فوضى وأكثر إيجازًا، وأكثر شمولاً، وأسهل فى الاستخدام.

- لامتحان قدرته على المعرفة، اجعلى ابنك يقرأ، ثم يغلق الكتاب، ويكتب الخطوط العريضة عن الموضوع مستخدمًا كلماته الخاصة (عبارات بدلاً من جمل كاملة)، تاركًا الكثير من المساحة. وأن يقوم بالتخطيط تحت العناوين الرئيسية.

- إذا لم يفهم ابنك موضوعًا ما، حاولى إيجاد كتاب عن نفس الموضوع موجه للأبناء الأصغر سنًا، حيث ستكون المفردات أكثر بساطة، ولن يغطى الكتاب سوى النقاط الأساسية فى الموضوع. واجعلى الابن يراجع الكتاب بشكل تام قبل العودة إلى المادة الأكثر صعوبة.

- قومى بتعليم ابنك كيف يستخدم فن الاستذكار.

- قومى بمراجعة أسئلة الامتحانات السابقة مع ابنك، سائلاً ما الذى تتطلبه. وقومى بتعليمه قائمة أسماء الاستفهام الستة: مَنْ، ماذا، أين، متى، لماذا، كيف.

- أعطى ابنك الكثير من المديح، وكذلك فرصًا للاستراحة بشكل متكرر.

- قومى بتعليمه تمارين الاسترخاء.

الفصل الحادى عشر

المكافآت والإغراءات

كيف أوقف من سيطرة التلفاز والكمبيوتر على حياة أبنائى؟.
كيف أمنع من أن تكون أعياد الميلاد كابوسًا باهظ الثمن؟ .
هل هناك طرق لجعل الإجازات أكثر متعة وسعادة؟.
هل من الممكن تفادى أن تصبح الرحلات جحيمًا؟.

أعطى أبنائى الكثير من الهدايا والمكافآت بشكل زائد عن الحد، فالحياة العصرية تجعل الانضباط الذاتى مسألة فى غاية الصعوبة. فنحن جميعًا مشغولون لدرجة كبيرة عنهم، ومع قيامى بفعل ستة أشياء فى آنٍ واحد، فأنا كثيرًا ما أترك المجال لأبنائى للجلوس أمام التلفاز أو أشعر بالامتنان إذا كانوا يمارسون اللعب بهدوء على الكمبيوتر. وقد وقعت أنا أيضًا فى هذا الفخ. حيث أصبحت أشترى رضاهم لعدم وجودى المستمر فى المنزل بقدر ما أريد. فإذا كان تناول الطعام فى "ماكدونالدز" أو حتى الذهاب لشراء الملابس سيجعلنى أحوز على ميزة الاستماع إليهم وهم يقولون: (أنتِ أفضل أم فى العالم)، فهذا يعتبر إغراء لا يقاوم.

وعادة، حين يؤدى الإفراط فى الإثارة إلى النزاع، أشعر بالندم على أسلوبى المفرط فى التساهل فى التعامل معهم، و أبدأ فى الصياح أو توجيه أسئلة استنكارية مثل: (لِمَ لا تستطيع أن تكون هادئًا؟) أو (لماذا أنتَ غير شاكر لما أقدمه لك ؟) ولو لَمْ أكن بهذا القدر من الاستعجال للحاق بالحدث التالى لكان بإمكانى الإجابة على هذه الأسئلة ولاعترفت لنفسى، بأن أبنائى يعانون من نشاط وتنبه زائد عن الحد وبشكل عنيف.

هناك الكثير من العوامل [illegible] بهذا الشكل، فالإلكترونيات والوسائل الإعلامية الأخرى، مصادر مستمرة للأضواء الساطعة المثيرة، والطنين الصاخب، والمفرقعات. كما أنها توفر فرصًا للإعلانات التى تثير الأبناء وتشجعهم على الانجذاب إلى جنون الرغبة الاستهلاكية للحصول على أحدث الأدوات والألعاب. ومن ناحية أخرى، تولد السيارات والطائرات إثارة تتضافر مع الكسل وعدم ممارسة النشاط البدنى، بأساليب متقلبة وسريعة التأثير فى كثير من الأحيان. ثم تأتى أيضًا إثارة الملاهى التى تحتل جزءًا كبيرًا من الرحلات، وأيضًا حفلات البيات عند الأصدقاء، التى تجعل أبنائى مستيقظين طوال العطلة الأسبوعية تقريبًا، مع إضافة عواقب تناول السكر والكافيين والطعام غير الصحى والمشروبات الملونة بالألوان الغذائية، وهكذا يتكون لدينا خليط مهول من المواد المتفجرة.

وحتى مع الابن المستقر المزاج، هذه المحفزات والمؤثرات كافية لجعله متوترًا؛ ولكن مع الابن الحساس قد يكون التأثير (وعادة ما يكون) كارثيًا. ومع ذلك، بدلاً من تهدئة الموقف، كنت أضيف إلى المشكلة، مثل الكثير من الأمهات والآباء، بأن أضع فى أطباق أبنائى الممتلئة أصلاً بشكل زائد، كمًا أكبر من المغريات المملحة والضارة، قائلةً لنفسى إن هذا سيعود عليهم بالنفع. فنحن جميعًا نريد أن يحظى أبناؤنا بكل الفرص فى الحياة، لذلك نلحقهم بأى شىء معروض، من مجموعة نوادى الشطرنج، إلى دروس فى رقص الباليه، ومن الكونغ فو إلى مجموعة التمثيل باللغة الفرنسية. ولم توقفنى معرفة أن الابن الذى نادرًا ما يأتى من المدرسة إلى المنزل ليمارس اللعب مباشرة، لن يستطيع أن يتعلم كيف يشغل نفسه. وكذلك لم يتوقف الكثيرون غيرى من الحكم على الأمر، من خلال النظر إلى قوائم الانتظار لهذه الأنشطة.

من الصعب معرفة كيف تتصرف بشكل مختلف، فلا يوجد الكثير من المنازل التى ليس بها تلفاز أو كمبيوتر أو ألعاب فيديو، ويحتاج الأمر عزيمة قوية من الآباء ليقرروا العيش دونها من أجل الأبناء، وقد لا يكون هذا من الحكمة: فليس هناك ما هو أكثر إثارة من ثمرة محرمة. أما بالنسبة إلى المناسبات المثيرة مثل عيد الميلاد المجيد وأعياد الميلاد، فعلينا أن نواظب فى الاحتفال بها. كما تعتبر العطلات ورحلات السيارة جزءًا من الحياة أيضًا. وقد سألتُ كُلاً من نويل ولوك عما يمكن فعله للسيطرة على الإثارة الزائدة؟.

وقلت لهم إن موقفى يشبه مواقف الكثير من الأمهات والآباء: فأنا أرغب بأن يستمتع أبنائى بكل ما توفره الحياة العصرية، ولكننى أريدهم أن يتعلموا الاعتدال. وأخشى من ميراث حياة يعيشها الإنسان فى مزيد من الإثارة المستمرة، لأنها ستجعله فى حاجة دائمة إلى الإثارة الفورية، والتى لا يمكن تحقيقها فى مرحلة الرشد إلا من خلال شرب الخمر، والمخدرات، والجنس، والمادية الهائجة، والقلق الذى ينتج عن الاعتقاد بأن الاحتياجات يمكن تحقيقها بتلبية الرغبات الخاطفة. والمشكلة أن جميع المغريات موجودة فى العالم ومتوافرة للأولاد منذ صغر سنهم، لذلك أريد أن يتعلم أبنائى كيف يتعاملون معها بشكل ناضج - بالرغم من أنهم لا يزالون غير ناضجين.

ويتفهم لوك المشكلة، فهو يعتقد: "أن طريقة حياتنا تجعل هذه الفترة أصعب فترة لتربية الأبناء". ويضيف: "هناك فرق كبير بين ما يريده الأبناء وما يحتاجونه. ويكبر الأبناء فى هذه الأيام بشكل سريع أكثر من أى وقت مضى بسبب تأثير وسائل الإعلام، والنزعة الاستهلاكية، وثقافة المخدرات. وهذا يعنى أنهم بحاجة إلى توجيه أكثر، وليس أقل، ولكن يشعر الكثير من الوالدين بأن لا أحد يدعمهما. لذلك فهما يجدان من الصعب تحمل المسؤولية. وفى مقابل ذلك يغرقان الأبناء بالهدايا والمكافآت ليظهرا لهم مدى اهتمامهما".

وكما تعبر عنها نويل بإيجاز: "هناك علاقة مباشرة بين الإحساس بالذنب والإفراط فى التساهل والسلوك الخارج عن السيطرة".

كيف يمكننى أن أحد وأضبط من وقت مشاهدة التلفاز؟

كانت سياستى بالنسبة إلى التلفاز اتباع أسلوب الاستهزاء والسخرية من البرامج التافهة. فقد كنت أقول لأبنائى الذين يرتدون نظارة نظر: "كيف تستطيعون مشاهدة كل هذه المهازل؟ وأفترض أنهم مع الوقت سيكتسبون سخريتى وعدم اهتمامى هذا، ولكن فى الوقت الراهن، حتى ابنى الذى فى الثالثة من العمر يتحدث وكأنه شخصية من إيست إندرز (East-Enders). وحين اعترفتُ بهذا لنويل، أصابتها حالة من الذعر وقالت لى: "كلما ازدادت الفترة الذى يمضيها الأبناء أمام التلفاز، ساءت العلاقة فيما بينهم."

فقد أقنعتها الأبحاث والتجارب التى جرت، أن الشاشات (بما فيها شاشات الكمبيوتر وألعاب الفيديو والألعاب التى تلعب باليد) تقوم بدور المخدرات مع الأبناء، لأنهم أكثر حساسية من الكبار، ويجدون صعوبة أكبر فى الانفصال عنها أو تحرير أنفسهم من سحرها. وقد أثبتت الأبحاث أن للشاشات تأثيرًا ضارًا على نمو المخ عند الأطفال حتى سن الثالثة من العمر. لذلك توصى نويل بشدة ألا يتعرض الأطفال أبدًا لأى نوع من هذه الشاشات حتى يبلغوا هذا العمر، مهما كان مدى تمييز المادة المطروحة، فالمشاهدة لمدة طويلة، بغض النظر عن المحتوى تزيد من مستوى الاستثارة، مما يجعل التركيز فيما بعد ذلك، أصعب على الأبناء، كما أنها تتدخل فى نوعية نومهم،فلا يستسلمون للنوم بسهولة، ويصحون متعبين، متوترين، وغاضبين.

توفر أيضًا الألعاب التليفزيونية وألعاب الكمبوتر حشدًا كبيرًا من النماذج غير الجذابة للأشرار المتميزين بشكل عنيف، وكذلك من الأبطال الذين ينتهون نهايات مسرحية متعددة ومختلفة. وتلتهم الساعات التى يمضيها الأولاد وهم ملتصقون بالتليفزيون وقتًا كان يمكن استغلاله فى الرياضة أو الألعاب التخيلية أو القراءة. بالإضافة إلى ذلك، يلعب التليفزيون دورًا فى خلق القوة المزعجة.

مع الأسف، لم ألتق بنويل عندما كان أبنائى صغارًا، ولذلك فقد اكتسبوا حبًا كبيرًا للشاشات فى سن مبكرة وكان أملى دائمًا أنه بمجرد انتقالهم إلى المرحلة الثانوية بالمدرسة، بمنتهى البساطة، سينشغلون بالدراسة عن قضاء الكثير من الوقت لمشاهدتها. ولقد نجحت هذه السياسة مع ابنى البكر، ولكن نويل ترى أن هذا الأسلوب يعتمد على تفاؤل ساذج للاستمرار فيه مع بقية الأبناء، حيث تقول: "ليس هناك ما يضمن أنك على حق، وخلال ذلك، يضيع أبناؤك الكثير من الوقت الثمين – كما أن هذا، لن يضيف شيئًا لعلاقتك بهم".

وبما أنها تؤمن: "أن الطفولة تمر بشكل مرضٍ وناجح أكثربكثير بدون التلفاز" تنصح نويل الآباء الذين لا يستطيعون السيطرة على مشاهدة أبنائهم للبرامج التلفزيونية، أن يخططوا ويعمدوا إلى فصل أو عطب "عُطل" جميع أجهزة التليفاز لعدة أشهر. اتبعت

إحدى الصديقات هذه الخطة لفترة، ولكنها لم تستغل هذا الوقت لتدريب الأبناء على عادات صحية ومفيدة. لذلك، عندما انتهت التجربة، عاد الأبناء إلى عاداتهم السيئة القديمة. وسرعان ما أصبحت هذه الفترة التى خلت منها الشاشات، كفترة من عصر ذهبى ولى ومضى. ولكن بدلاً من التعامل مع الوقت الخالى من الشاشات بنفس طريقة النظام الغذائى الحاد (نتائج مدهشة ولكن غير مستديمة)، تنصح نويل الوالدين: "أن يستغلا الشهور الخالية من الشاشات لإعادة السيطرة وشحن الطاقات حتى يطيع أبناؤكما قواعدكما فيما بعد. وفى أثناء هذه الفترة سيتعلم الأبناء أيضًا كيف يسلون أنفسهم حتى لا يظلوا عبيدًا لمخدرات المقابس الكهربائية".

كانت طفولة لوك أيضًا خالية من الشاشات، وهو سعيد بذلك. ويعترف: "يعتبر هذا الأمر غير وارد على الأوكد الآن". ويضيف: "بالرغم من أننى لا أنتمى لمن يرون أن التلفاز شر – فأنت تجد الكثير من البرامج الساقطة والمبتزلة فى كل مكان، ولكن بالمقابل هناك العديد من البرامج الرائعة والمتألقة والمفيدة – ولكننى قطعًا أنصح بتقليل إمكانية الوصول إلى التلفاز، وبالطبع لن أسمح بوجوده (أو غيره من الشاشات) فى غرف نوم الأبناء. فمثل تناول البيتزا (الفطائر)، لا ضرر من مشاهدته بين الحين والآخر، ولكن ليس بشكل دائم. وكما أننا لا نسمح للأبناء باختيار موعد نومهم، ينبغى ألا نسمح لهم باختيار متى أو كم من الوقت من الممكن تمضيته فى المشاهدة. فتشجيعهم على التعود على الاختيار أو على تعلم حسن الانتقاء يجب أن يكون فى أمور تفوق ما يتعلق بمشاهدة التلفاز".

ويهتم لوك بشكل خاص بالأبناء الأكثر ضعفًا والأكثر شعورًا بالوحدة. فيقول: "لا أقتنع بوجهة النظر التى تعتبر بأنه من الصعب أن يكِّون الأبناء صداقات عندما تفوتهم الثقافة الشعبية العامة. فإذا لم يكن الأبناء يحسنون التعامل اجتماعيًا، فلن يساعدهم كثيرًا أنهم غير قادرين على مناقشة الأحداث فى المسلسل الشهير المفضل، فهذا ليس بالأمر الأساسى. فما يحدث فى الواقع، أن الأبناء الضعفاء يصبحون أكثر طمعًا واحتياجًا، ولا ينضجون ولا ينمو لديهم الإحساس بالمسؤولية".

أمـا بالنسـبة إلى المحتوى، فيقول لوك: " إن المنطق يشـير إلـى أن التعرض الكبير لى العنف، سـواء كان حقيقيًا أم تحفيزيًا، ضـار وغير نافع. وحتى إن لم يكن هناك علاقة واضـحة بين فيلم من نوع خاص وسـلوك معين، إلا أن الكم البسـيط حتى ولو على شـكل نظرات مستمرة ومتكررة من العنف غير المسؤول، يصبح ضارًا ومؤذيًا" .

إذن كيف سيقلل كل من لوك ونويل من الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات؟ يبدأن بتنكيرى، لِمَ لمْ تكن سياسـتى فى السـخرية والاسـتهزاء من البرامج التافهة غير مجدية وبدون أى تأثيـر. فتقـول نويـل: " التأنيب دون إلحاقه بعقاب ليس سـوى تذمر غير مجدٍ". ويضـيف لـوك أن ازدرائـى وسـخريتى من البرامـج مؤلم ومـؤذٍ. وهما ينصـحان باتباع أسلوب أكثر إيجابية يعتمد على التقنين.

عندما اتبعت نصـيحتهما، اندهشـت لمدى اسـتعداد أولادى— أو بالأحرى حماسهم — فى الاتجاه إلى التقنين. وقاموا بوضـع جدول لبرامجهم المفضلة، وثبتوه على الثلاجة، ثـم بدؤوا اسـتبدال أوقات المشـاهدة القصـيرة فى يوم مـا، بفترات أطول فـى يوم آخر. وعندما أعلنت أنه لا يمكن استبدال أوقات الشاشات من أسبوع إلى آخر، تقبلوا الأمر دون اعتراض. وهذا إثبات إيجابى، برأيى، لترحيب الأبناء بفرض الحدود.

وقـد وجـد غيرى من الآبـاء النتائج ذاتها. فقـد روت إحدى الأمهات فى محاضـرات الأمومـة والأبـوة أن ابنها أُصـيب بحالـة من الجنون عندمـا طلبت منه لأول مـرة أن يغلق التلفاز؛ ولكن بعد مرور أسـبوع، وبعد أن قالت له إنه من غير المسـموح له فتح التلفاز فى أثنـاء تمشـيتها الكلب، لم يحـاول أن يفتحه. ويعلق لوك: "منح الثقة لـلأولاد الكبار أمر فى غاية الأهمية" .

وقـد نكرتنى نويل مشـيرة، لإغـراء الوالدين الذين يلجؤون إلى الشاشـات لإشـغال الأبناء عنهم، بقولها: "قبل العصـرْ الإلكترونـى، كان الأولاد الذين يرغبون دائمًا بالوجود فى الأماكن التى تدور فيها الأحداث، يلفون ويدورون حول والديهم يستمعون، ويتعلمون، ويحـوزون على الانتباه، ويسـتفيدون ويفيدون. فليس من الضـرورى أن نبعـد أبناءنا عن طريقنـا لكـى ننجز ما وراءنا من مهـام. بالطبع قد يسـتغرق الأمر وقتًا أطول إذا أشـركنا

الأبنـاء فيمـا نعمـل، ولكـن بالتأكيد العلاقـات الحميمة والقيـم أهم بكثير من السـرعة فى الإنجاز".

إذا رغـب الابن بشـدة أن يشـاهد برنامجًـا معينًا تعتبره أنت هـراء لا فائدة منه، فمن الممكن التوصـل إلى تسـوية جيدة وحل وسط، بأن توافق على مشاهدته البرنامج، بشرط أنه يكتب نقدًا عنه، ويرسم، صورة توضح موضوعه.

•ليبى بورفز، كاتبة ومنيعة.

نصائح لتقنين وقت الشاشات:

•تنصح نويل: "شاهدى التلفاز دائمًا مع أبنائك". وأدهشتنى هذه النصيحة، ولكنها شـرحت لـى أن الآبـاء إذا شـاهدوا الهراء الضـار الـذى يمتصـه أبناؤهم، فسـوف تزيد شـعلة العزم لديهم لتقنين المشـاهدة. بالإضـافة إلى ذلك، فهذا يعطى للآباء فرصة فورية لشرح المفاهيم وتوضيح القيم.

•قومى بالإعلان سابقًا بفترة كافية، أن التقنين سوف يدخل حيز التنفيذ، واجعلى الأمـر يبـدو ذا أهميـة قصـوى بقولـك: "لـن تسـتمروا بهذا الشـكل. لقـد قمت أنـا وبابا بتحديـد قاعـدة جديدة عن وقت مشـاهدة الشاشـات. هل يمكنكم تخمين ما هـي؟ نعم، بدءًا من يوم الاثنين، يمكنك كسـب سـاعة بحد أقصى لمشـاهدة التلفاز يوميًا". ينبغى أن تكون هذه الساعة بعد الانتهاء من جميع الواجبات المنزلية والقيام بالأعمال المنزلية بما يرضى الوالدين، وينبغى أيضًـا أن تكون المدة قبل ميعاد نوم الأبناء بسـاعة على الأقل حتى يكون لديهم الوقت الكافى للاستعداد للنوم.

•فلتضـعى مقياسًـا منحدرًا: توصـى نويل بعدم مشـاهدة أى نوع من الشاشـات بشـكل قطعى قبل الثالثة من العمر؛ ونصـف سـاعة بحد أقصـى (لجميع أنواع الشاشات معًا) فى الفترة ما بين الثالثة والثامنة من العمر؛ وساعة بحد أقصى يوميًا من سن الثامنة وما فوق ذلك.

•استمعى بانتباه إلى مشاعرهم إذا بدوا منزعجين ومتضايقين (وسوف يكونون). ولا تقترحى أساليب مختلفة لقضاء الوقت حيث سيضربون بآرائك كلها عرض الحائط.

•اذكرى القاعدة الجديدة مرات متعددة فى اليوم كلما اقترب موعد تطبيقها. فمع كل تكرار سوف يصبح الأبناء أقل انزعاجًا وأكثر تقبلاً لها.

•اتركى الأبناء يختارون (ضمن الحدود) ساعة مشاهدتهم؛ واجعليهم مسؤولين عن تسجيل برامجهم المفضلة إذا كانت تبث فى أوقات غير مناسبة لهم.

•إذا كان هناك برنامج معين تريديهم أن يرونه، اجعليه خارج التقنين.

•عندما تنتهى الساعة، اطلبى من الابن مرة واحدة فقط أن يغلق التلفاز. وإن لم يستجب لك، فقومى بفعل ذلك بنفسك. فهذا يقطع طريق المجادلات ويبين من هو المسؤول.

•إذا أخذت الابنة فى الصياح والصريخ، فقومى بمدحها وصفيًا على أى سلوك سيئ لا تفعله، ولكن لا تجادليها. فأنت لن تغيرى رأيك.

•ولتكن مكافأة الابن على اتباعه قواعد موعد مشاهدة الشاشات بالضبط، أنه سيحصل على الوقت المفروض لمشاهدتها فى اليوم التالى.

إذا قلتُ أن قراءته وتركيزه تحسن بنسبة مئة فى المئة، فلن تكون شهادة مبالغًا فيها.

-بولى سامسون، مؤلفة، وهى تستشهد بشهادة ابنها المدرسية وهو فى السابعة من العمر بعد أن تخلصت من التليفزيون.

كيف يمكننى السيطرة على ما يشاهده أبنائى فى أثناء غيابى عن المنزل؟

أُعجب لوك بأحد الآباء الذى ألحق عدادًا بالتليفزيون، وذلك بإحداث ثقوب لتمرير بعض الأسلاك، واستطاع وضعه داخل صندوق مقفل. وما أن وافق الأبناء على تحديد ساعة المشاهدة فى اليوم، حتى قاموا بوضع الجدول. ويقول لوك: " هكذا وجد الأب أنه غير مضطر لتذكير الأبناء بانتهاء الوقت، ولم يعد بإمكانهم الغش" .

ومنحت نويل الدرجة النهائية فى العزم والتصميم إلى أحد الآباء الذى كان يأخذ معه إلى العمل كل يوم هوائى التلفاز. كما أنها تعرفت على آباء آخرين باعوا جميع أجهزة التلفاز التى كانت لديهم إلا جهازًا واحدًا متحركًا وصغيرًا، وضعوه فى دولاب مقفل، ولا يخرجونه إلا فى مناسبات خاصة. وهناك أسرة أخرى فكرت فى خطة فريدة لتقنين وقت الشاشات ونجحت الفكرة تمامًا. فكانوا فى الأيام الفردية من الشهر يسمحون للأبناء بالجلوس أمام الشاشات قدر ما يريدون، ولكن فى الأيام الزوجية، لا يسمح لهم بتاتًا بالمشاهدة. وهناك بعض الآباء لا يسمحون بالمشاهدة إلا فى العطلة الأسبوعية، والقليل منهم اختار التخلص من جميع الشاشات من منازلهم بشكل دائم.

ماذا أفعل إذا كانت الفترة الوحيدة التى يرضى ابنى أن يقضيها معى هى فترة مشاهدة التلفاز؟

دائمًا ما يشجع كل من لوك ونويل، أن يقضى الوالدان وقتًا خاصًا مع كل ابن من أبنائهم على حدة. وعندما قلت لإحدى بناتى إننى أريد أن أخصص وقتًا أقضيه معها، مرة فى الأسبوع على الأقل، كان كل ما استطاعت التفكير به هو مشاهدة التلفاز سويًا. ولم أستطع تحمل فكرة الاضطرار إلى مشاهدة مسلسل سخيف وممل بشكل قاتل كل أسبوع، لذلك لجأت لكل من نويل ولوك كى ينصحانى.

وأقر لوك: "أحيانًا يشعر الأبناء الأكبر سنًا أنهم معزولون ومنتقدون لدرجة أنهم يرفضون القيام بأى نشاط فى أثناء الوقت الخصوصى مع أحد الوالدين. فى هذه الحالة، اقبلى العرض، ولا تنتقدى البرنامج الذى اختاروه" .

وأضــافت نويل: "فكلما أظهرت لابنتك مدى استمتاعك بقضاء الوقت معها، تقبلت، مع الوقت بعض اقترحاتك لممارســة أنشــطة أخرى، حتى إنها من نفســها ستفكر بشىء جديد".

هل يعتبر الكمبيوتر فعلاً، خطرًا ومؤذيًا كالتلفاز؟

يصــف لوك ألعــاب الكمبيوتر التى تعرض العنــف المســتمر دون أى دم أو ألم بأنها نوع من التمثيل كالبرامج الكلاســيكية التى تحجر العاطفة وتزيل الأحاسيس. كما يلاحظ: "يستطيع الأبناء بالطبع التفريق بين الألعاب والحياة، ولكن هذه الألعاب لا تساعدهم على تنمية القيم الحسنة".

كما أن هذه الألعاب ضارة على أعصابهم. وتستشهد نويل ببعض الأبحاث عن تأثيرات ألعــاب الكمبيوتــر، التــى تبين أنه، بالرغــم من أن أعــدادًا قليلة من الأبنــاء الذين يدمنونها يصــبحون أكثر عنفًا نتيجة للعب بها، فإن الكثير من هذا العالم الافتراضــى، التى تكثر فيه المخاطر والأعداء،يصــبح بالنســبة إليهم واقعًا حقيقيًا، ويترســخ لديهم الاعتقاد أن العالم الحقيقــى مكانًا أكثر تهديدًا مما هو بالفعل. وتتســاءل نويل: "هــل يريد الوالدان بالفعل أن يحيا أبناؤهما دائمًا وهم يشعرون بأنهم من المحتمل أن يكونوا من الضحايا؟".

ويقلق الآباء أيضًا من السماح لأبنائهم بالدخول إلى الإنترنت. ويقول لوك: "حتى لو تحدثت كرجل حر وليبرالى التفكير، إلا أن هناك قطعًا ما يســترعى القلق والاهتمام. فهناك الكثيــر من الأشــياء الرهيبة على الإنترنــت". فحينما يتعثر بالصــدفة، المراهقون والأبناء الأكبر ســنًا ويعثرون على حلقات الاســتغلال الجنسى للأطفال، وهم بالأصل كانوا يبحثون عن صــور غير فاحشة ولكنها مثيرة لبنات من ســنهم، تكون النتائج صادمة، فقد تم تدمير حياة أسر عديدة بسبب تحقيقات الشرطة والطرد من المدرسة وتبادل الاتهامات.

ولذا ينصح لوك (وكذلك نويل) الوالدين فى الاشتراك بخدمة تحجب المواقع الضارة والبذيئــة: "وعليك أن تتمكنى من إزالة ما يجب حجبه بنفســك. وعلى كل حال، كونى حذرة

بالمكان الذى يوجد فيه الاتصال بالإنترنت.. اجعليه دائمًا فى غرفة عامة يتكرر فيها دخول الأشخاص وخروجهم وليس فى غرف النوم".

الملابس وأشياء أخرى:

تقترح نويل علىّ، أنه بدلاً من الاستسلام (وفى حالتى، الاستمرار فى التذمر مع الاستسلام) إلى طلبات أولادى التى لا تنتهى فى شراء الملابس والألعاب الجديدة. علىّ أن أستمع إلى رغباتهم وأن أبين لهم أننى أتفهمها، بأن أعيد انعكاس هذه الأمنيات على شكل خيال مشترك بينى وبينهم. تقول نويل: "يمكنك أن تقولى لأبنائك: (وأنا أيضًا، كثيرًا ما أتمنى أن تكون لدّى جميع الأشياء الجديدة التى أريدها، ولكن على الاختيار. هيا دعونا نتخيل ما الذى يمكن أن تفعله أسرتنا ببضعة آلاف من الجنيهات؟)".

ولكن ما لم يعد الآباء قادرين على فعله، كما كانت تفعل الأجيال السابقة، هو فرض آرائهم وأذواقهم على أبنائهم، فقد وضعت بناتى فساتين الحفلات المزركشة التى اشتريتها لهن مباشرة فى درج الفساتين الفاخرة. وينحاز لوك للأبناء فيقول: " أصبح اختيار الملابس أساسيًا لتكوين الشخصية والهوية. اترك ابنك يذهب إلى الحضانة بزى الدب "بوه". واترك الأبناء يرتدون ما يريدون فى حفلات أصدقائهم".

ويضيف: "ولكن إذا كان هناك مناسبة للكبار، ينبغى أن يكون للوالدين رأى أيضًا. حاولا ألا تكونا ملزمين. بل قوما بالمناقشة حول ما هو مناسب، ولا تفرضا التعليمات، بل اتركا لهم الاختيار. وامدحا ما يصيبون فى اختياره من أشياء مثل قولك – (اختيارك "للبنطلون" للسراويل ممتاز" – واطلبى منهم أن يعيدا الاختيار إذا وجدت أن القميص المقطوع أو البلوزة القصيرة غير مناسبة لحضور الفرح. اتركى لابنك حرية التفكير وأن يقوم بتجهيز اللباس الذى يراه مناسبًا".

وتشير نويل إلى أنه على نحو متزايد، أصبح الأبناء الذين لم يبلغوا سن المراهقة بعد، يرغبون فى ارتداء أزياء المراهقين والتشبه بهم، وهذا يعنى، أنه كثيرًا ما ترتدى

البنات ثيابًا أكثر إثارة واستفزازًا وأن يرتدى البنون زيًا أكثر صرامة. وتعلق نويل "إذا تنمرنا، ولكننا فى نفس الوقت تركناهم يلبسون ما بدا لهم، فنحن بهذا الشكل، نرسل إليهم رسائل متضاربة، كما أننا لا ندافع عن قيمنا. فى المقابل يمكننا أن نلزمهم بملابس مقبولة (بالنسبة إلينا)، تمامًا كما نفعل فيما يخص السلوك والواجبات ومهام المنزل والفترات المسموح بها مشاهدة الشاشات. وسوف يشكرنا أبناؤنا على ذلك، وبأسرع مما كنا نتصور".

أما بالنسبة إلى المادية المتفشية، فيقول لوك: "علينا أن نقبل العالم كما هو عليه؛ والأبناء كما هم؛ لا نستطيع تغيير ذلك. وليس هناك أى جدوى من قولك لابنك: (لن تستطيع الحصول على هذا الحذاء الرياضى الباهظ لأننى قرأت أن الشركة التى تصنعه، تستغل العمال الفقراء فى جنوب شرق آسيا، لذلك خذ هذا الصندل بدلاً منه.) ولكن يمكنك أن تقول له: (سوف أسهم بمبلغ أربعين جنيهًا ثمنًا للحذاء؛ ولكن إذا أردت شراء حذاء بثمن أغلى، يمكنك محاولة كسب هذه الزيادة بنفسك).

إذا قام الابن بجمع المال اللازم لشراء الحذاء الباهظ، ثم فقد المبلغ وهو يركب الحافلة "الباص"، عليك أن تعوضيه له، لأنه ضرورى لممارسة الرياضة فى المدرسية، ولكن يمكنك شراء بدلاً منه حذاء رخيص الثمن. يقول لوك: "اتركيهم يتعلمون من أخطائهم. ومن الدروس المتميزة التوقف عن الحركة تمامًا حينما لا يرتدون معاطفهم. واجعليهم يكسبون مالهم الخاص، بمجرد مقدرتهم على فعل ذلك؛ فقد كنت أجمع التفاح من شجرة بيتنا ثم أبيعه".

وتقترح نويل أن يساعد الوالدان أبناءهم على كسب المزيد من المال الذى يريدونه من خلال إنجاز إحدى مهام الأعمال المنزلية التى بإمكانهم القيام بها. فالأبناء يصبحون أكثر تقديرًا للمال حينما يضطرون للعمل فى مقابل الإضافات المالية التى يرغبون كثيرًا فى الحصول عليها.

كيف يمكننى أن أقيم حفلة للأبناء دون مجهود أو تعب؟

تحتاج المناسبات الخاصة إلى الاحتفال، ولكنها قد تصبح مصدرًا للإزعاج والإفراط فى التعب. وقد يحول الآباء المتنافسون أعياد الميلاد إلى استعراض مثل عروض "بزباى بيركلى". وتكون النتيجة، كما يشير كل من لوك ونويل إلى أن الجميع لا ينتبه إلى الهدف الأساسى منها. يقول لوك "يشعر الوالدان أنهما إذا تأكدا أن ابنتهما قد حظت بعيد ميلاد مبهر، فستشعر بأنها محبوبة بالفعل. ولكن ألن يؤدى التجهيز والإعداد المفرط لأعياد الميلاد إلى الشعور بأن بقية الأيام غير مهمة؟"

وفى رأى نويل الحياة لا تدور حول الانتظار. لذلك، حينما كان ولداها صغيرين فى السن، أزالت الضغط عن هذا اليوم المهم. فأعياد ميلادهما تقع فى اليوم الرابع من الأشهر التى ولدا فيها، وقد جعلت منه روتينًا، بأن سمحت لهما فى اليوم الرابع من كل شهر بتناول وجبة خاصة مع الأصدقاء.

أما لوك، فقد اتخذ وجهة نظر مختلفة بعض الشىء. فهو يوافق على الطقوس والمتعة والبهجة المؤجلة، ولكنه يرى، أنه ينبغى أن تكون أعياد الميلاد مجالاً للاحتفال والشعور بالإثارة، كما أنه يرى أن الاحتفالات أحيانًا أصبحت تخرج عن السيطرة. فيقول. "مثل الكثير من الأمور فى مجتمعنا المعاصر، أصبحت الحفلات تدور حول الإفراط فى الاستهلاك والبهرجة الكاذبة. فهناك بعض الآباء مستعدين لإنفاق مليون دولار ليغنى "مايكل جاكسون" لابنهم الذى بلغ الثامنة من العمر. ولكن هذا التصرف يشجع الأبناء على التفكير بأن أعياد الميلاد ما هى إلا استعراض كبير. ويوصل الرسالة غير الواعية، بأن التسلية ينبغى أن تتضمن المزيد من السكريات والكم الكبير من الهدايا، بدلاً من اللعب مع الأصدقاء. وخاصة إذا كان الابن يفتقد الثقة الكبيرة بنفسه، فينبغى ألا يدور عيد الميلاد حول المال فقط، وإنما يتضمن الوقت والمجهود والاهتمام المبذول".

فأنا أجد أن أبنائى يبدؤون فى التخطيط للحفلة القادمة حتى قبل أن تتجعد وتنكمش البالونات من حفلتهم السابقة. وهذا ما يجعلنى أتذمر، ولكن بما أن معظم التسلية فى أى حفلة تدور حول التخطيط والإعداد لها، أشاركهم فى الأمر. ولكن حينما يبدو الابن

منشغلاً بهذا اليوم الخاص أكثر من اللازم، يحاول كل من لوك ونويل اكتشاف السبب وراء ذلك. تقول نويل: "قد يشعر الابن بأنه لا يحصل على اهتمام والديه التام والخاص به إلا فى هذا اليوم فقط، فإن كان يحصل على أكثر مما يحتاجه – عادة، اهتمام إيجابى – وأقل مما لا يحتاجه – عادة الانتقاد – خلال العام، فبعد فترة لن يعود الابن بحاجة لاستثمار الكثير من العاطفة فى هذا اليوم بالذات".

ومن ثم، سألت إحدى بناتى لماذا تمضين اثنى عشر شهرًا فى العام حاملة هَمَّ حفلتها السنوية. صدمنى ردها، حيث قالت إن عيد ميلادها هو اليوم الوحيد من السنة الذى يعاملها فيه جميع الناس بلطف. ويذكرنى لوك: "خاصة فى العائلات الكبيرة، يحتاج الأبناء إلى أوقات خاصة، متكررة ومتوقعة، يشعرون فيها بأنهم مميزون".

وبدلاً من أن يصبح الابن مصيبة فى حياة الوالدين، يرى كل من لوك ونويل أن أعياد الميلاد وغيرها من الاحتفالات قد توفر فرصة مفيدة لترسيخ القيم. وتجد نويل فى الحفلات فرصة لتعلم كيفية اتخاذ الاختيارات الراشدة والعقلانية، والتخطيط والتنظيم، والطعام الصحى، وكيفية إرضاء الضيوف. أما لوك، الذى يحرص على أن الامتيازات ينبغى أن تكتسب، فقد جعل بعض خصائص الاحتفال، مثل المبلغ الذى سوف ينفق فى الزينة أو عدد المدعوين، متوقفًا على السلوك الحسن للأبناء: "ولكن لا تقومى بتهديدهم بأقوال لن يتم تنفيذها مثل: (إذا فعلت ذلك مرة أخرى، فسوف ألغى حفلتك)".

أما بالنسبة إلى تفاصيل الحفلات العصرية، فالأمر يعود إلى اختيار الوالدين شخصيًا فيما يريدان تنفيذه. أما لو ترك الأمر لنويل، فهى ترحب بفكرة إلغاء أكياس عيد الميلاد حتى يكون صاحب عيد الميلاد هو الوحيد الذى يحصل على الهدايا. ويعتقد لوك أن تبادل الهدايا فكرة جيدة، ولكنه يفضل أن يترك للابن مسؤلية اختيار المحتوى.

نصائح لأعياد ميلاد هادئة:

• اجعلى الحفلات صغيرة. تنصح نويل بدعوة فرد واحد عن كل سنة من حياة الابن. فالحفلات الكبيرة تعنى هدايا أكثر، ولكن أيضًا تعنى جهدًا أكبر، وخسائر أكثر، وخطابات شكر أكثر، وتدفق أكبر من الدعوات لحفلات فى المقابل فى كل عطل نهاية الأسبوع.

• قومى بإشراك الابن فى كل مرحلة، بدءًا من العمل على الميزانية إلى تجهيز الزينة والطهى. قومى بإشراكه بإعطائه عددًا محددًا من الاختيارات التى توافقين عليها، واتركى له أن يختار أحدها.

• أصبحت الشخصيات الترفيهية نزعة جديدة، وقد يزيلون الضغط عن الوالدين، ولكن نويل تعترض عليهم، لأنهم يلزمون الأبناء بالجلوس بشكل سلبى. أما إذا تضمن الحفل سباقًا أو فسحة خارجية تُذكر فيما بعد، فهذا سيسلى الأبناء أكثر وسيحرقون كمًا أكبر من الطاقة. كما أن الكثير من الأطفال يخشون البهلوانات ذوى الوجوه المرسومة والملونة.

• يقول لوك: "كونى واقعية. فالأولاد يملكون عادةً ذوقًا أكثر رفعة ورقيًا مما يتصور الآباء. ومن القسوة الإصرار على توزيع الهدايا والأساليب القديمة، إذا كان بقية الفصل يفضل الرقص فى الديسكو ووضع المكياج.

• شجعى أولادك على الاعتماد على النفس والنضوج. ومع وضع هذا فى الاعتبار، فلوك ينصح بأن نترك الأبناء الكبار وحدهم دون تدخل منا لأكبر قدر ممكن. أما مع المراهقين، فهو يلجأ للتفاوض معهم ليكونوا مع أصدقائهم فى غياب الوالدين (بشكل محدود) فى مكان قريب، مثل منزل الجيران مثلاً. ويقول: "إذا كنت تسيطر على كل شىء بشكل صارم وزيادة عن الحد، فحين يتركون المنزل للالتحاق بالجامعة لن يكونوا قد اعتادوا على تحمل المسؤولية. اتركيهم يكتسبون الخبرة شيئًا فشيئًا، وسوف تنقص أخطاؤهم".

•قومى بتقليل اختيار الأغذية السكرية. تقول نويل: "ليس من الضرورى تقديم المشروبات الغازية، وإنما يمكنك تقديم العصائر المخففة. وقد أقمت حفلة لأصدقاء أبنائى قدمت فيها الحمص بالطحينة والسلطة الخضراء بالتونة والكفيار، وحازت هذه الأطباق على إعجاب الأبناء كثيرًا، لأنها كانت مختلفة. فأنت لا تريدين أن ينمو الأبناء وهم يربطون التسلية بالإثارة المفرطة من خلال التهام وشرب الكثير من المواد السكرية".

فاشتكيت لها بأننى حينما أقدّم لهم أصابع الجزر، يتجاهلها الجميع. وترد نويل: "ذلك لأنك قدمت لهم كمًا كبيرًا من الطعام غير الصحى مع الجزر. أعطى الأبناء وجبة صحية كاملة، يليها القليل من السكريات. ما رأيك فى المكرونة أو رغيف اللحم؟ فنجاح الحفلة لا يتحدد بالطعام المقدم، بل بالحضور، والنشاطات التى مورست خلالها".

•خصصى غرفة هادئة للأبناء الذين لا يريدون الاشتراك فى الاحتفال. فمثل الكبار، هناك دائمًا أشخاص يفضلون التسكع فى المطبخ. ويمكنك المرور عليهم كل عشر دقائق للتحدث معهم.

•لا تلزمى الأبناء الذين لا يحبون الحفلات أن يظلوا طويلاً؛ فهدف الحفلات التسلية، فبعض الأبناء يكره الازدحام. ولكن عليك أن تلزميهم بالحضور حتى يبنوا قدرتهم على المقاومة، واستعدى للنجاح بأن تجعلى توقعاتك واضحة، وأعطى الأبناء بدائل عن الألعاب الجماعية، مثل قراءة كتاب أو التحدث مع الكبار.

•اسمحى لبقية الإخوة والأخوات بدعوة صديق خاص بهم حتى لا يشعروا بأنهم مهملون أو لكى لا يصبحوا مزعجين.

•إن لم يكن هناك أكياس هدايا للمدعوين، فقومى بالإعلان عن ذلك بلطف فى بداية الحفل.

•لا تسمح بأن يضرب بالقواعد والأنماط (الروتينات) عرض الحائط. على الجميع الالتزام بها.

الجنس والمخدرات والكحول:

فى الماضى، كانت معظم المغريات الكبيرة التى من المحتمل أن تصبح خطيرة فيما بعد، تحصل فى الفترة التى يكون المراهقون فيها، خارج سيطرة الوالدين، إلى حد ما. أما الآن فهى تتسلل إلى حياة الأبناء فى سن أصغر من ذلك، ولذا يشعر الوالدان أن عليهما اتخاذ موقف لحسم الموضوع. ويرى كل من لوك ونويل أنهما بالفعل ملزمان بذلك، ولكن عليهما استبعاد المواعظ الأخلاقية بقدر الإمكان وأن يبعدا عن المواجهة.

يقول لوك: "التزما فقط بالحديث عن الأفعال التى تؤدى إلى النتائج التى يرغب فيها الابن، وما لا يؤدى لذلك تجنبا الحديث عنه. فأنتما تريدان أن يكون ابنكما قادرًا على التفكير الصائب بنفسه، وأن لا يرضخ لضغوط الأنداد من رفاق السوء".

أما الوالدان اللذان لا يعرفان الكثير – إما عن تفاصيل تأثير شرب الكحول والمخدرات، أو عن الثقافة الشبابية المسيطرة – فيعمدان، كما وجد كل من لوك ونويل، إلى الرفض وعدم الموافقة فى محاولتهما للتأثير على أبنائهما. أما إذا كان الوالدان على علم ودراية جيدة بهذه الأمور، وتشاركا مع ابنهما فى مناقشتها، فهذا سوف يقلل من احتمالية حدوث أى نزاع أو تمرد. وينصح لوك: "بدلاً من توزيع المنشورات على ابنكما، قوما بقراءتها ومناقشتها معه. فالحوار يلصق أكثر بالذاكرة ويأتى بنتائج أفضل".

"إذا وقع الابن فى المشاكل، فمن المهم ألا تعتبرا سلوكه إهانة شخصية لكما وألا تجعلاه يشعر بالأسى، وإنما قوما بمدحه على رغبته فى مناقشة المشكلة معكما؛ فالأبناء بحاجة للشعور بالرضا عن أنفسهم وسلوكهم، وبأن والديهم مستعدان للاستماع إليهما دون الحكم عليهما"

"وتحدثى أيضًا مع آباء آخرين لاكتساب فكرة عامة عن الثقافة الحالية. فنظرة ومواقف الناس فيما يخص الجنس والمخدرات قد تغيرت كثيرًا، منذ أن كنا نحن مراهقين. وقد يكون تصرف أبنائك طبيعيًا بالنسبة إلى جيلهم. فليكن لديك دائمًا حس بوجهات النظر الحالية".

أما بالنسبة إلى نويل، فهى تدعو للبدء فى الاستعداد لمشاكل سن المراهقة فى سن مبكرة منذ الطفولة. فهى تقول: " حين يُعطى طفل فى الخامسة من العمر كأسًا من الشمبانيا فى حفلة زواج، ويسكر، يظن البعض أن الموقف طريف، ولكن هذا التصرف لا يعطى الابن رسالة مفيدة. ولكن لم يفت الوقت بعد، كى يكون تأثيرنا جيدًا على أبنائنا، حتى وإن كانوا قد انحرفوا بالفعل عن الطريق القويم".

كيف يمكنك التخطيط لعطلة سعيدة ومنسجمة؟

تبدو العطلات مع الأبناء رائعة وأنت تتصفحين كتيبًا قبل الرحلة، أو وأنت تعيدين النظر فى ألبوم الصور بعد العودة منها، ولكن فى أثناء القيام بالرحلة، فهى، على الأغلب، مرهقة للجسم ومتعبة للأعصاب. وتقول نويل: " المشكلة هى فى عدم تطابق التوقعات مع الواقع".

ما أن تصل العائلة إلى مكان الرحلة، حتى يبدأ الصياح والصراخ: "أشعر بالضجر، ويتبعها بعد قليل، أصوات المشاحنات الأخوية. وهكذا فأنت تذهبين فى هذه الرحلة لتحققى للأبناء ما يريدون، وتنفقى كمًّا كبيرًا من المال، وتتجادلى معهم حول تناول طعام غريب على أذواقهم، أو حول الرغبة فى شراء هدايا تذكارية باهظة الثمن، وأخيرًا تشعرين – أو على الأقل هذا ما أشعر به شخصيًا – أن الأبناء قد أفسدهم الدلال، ولا أجد سوى نفسى لألومها.

تطلق نويل تنهيدة وتقول: "لاينبغى أن يكون الأمر بهذا الشكل". فهى تؤمن بشدة – بأن الحياة الأسرية يمكن أن تكون أكثر هدوءًا وسهولة وسعادة – لدرجة أنها تخيلت تحضير بطاقات صغيرة تكتب عليها: "لا ينبغى أن يكون الأمر بهذا السوء"، وتوزعها على المتاجر والمنتزهات وفى الشوارع للآباء الذين ترى أنهم يعانون من صعوبة التعامل مع أبنائهم.

وتقول: "تنشأ معظم مشاكل العطلات.. بسبب الإفراط فى التحفز والتساهل الزائد، فلن يساعد أى منهما على إخراج أفضل ما عند الأبناء. فالعطلة عادة تعنى فرصة لتناول

الأكلات غير الصحية، والمشروبات المحلاة بالسكر، والحلوى اليومية، مما يعتبرها الأبناء أشياء مسلمًا بها. ويفترض الأبناء أن وجود والديهم معهم طوال اليوم سوف يكون رائعًا، ولكن لا يكون الأمر كذلك، لأن الأبناء والكبار يختلفون كثيرًا في الاهتمامات والإيقاع".

إذن فما الذى يمكن فعله مع الأبناء المتحمسين والمفرطين فى الانفعال لدرجة الهيجان؟ تشير نويل: " لا جدوى من أن تأملى، ببساطة، من الوصول للأفضل بسهولة، فأنت تحتاجين إلى التخطيط لتفادى الأسوأ. والحل هو البناء ، ثم البناء ثم البناء..".

نصائح لعطلات يعمها الانسجام :

•قومى باستشارة الأبناء. حاولى معرفة ما استمتعوا به وما لم يستمتعوا به فى الرحلة السابقة، بدلاً من معرفة ذلك خلال العطلة. فكروا سويًا فى كيفية تقليل الأمور التى سبق وتسببت فى إزعاجكم جميعًا، لمحاولة تفاديها قدر المستطاع.

•كونى واقعية. فمعظم الأولاد لن يرغبوا فى التنقل من معرض للفن والرسم إلى متحف آخر. يقول لوك: "إذا كانوا لا يستطيعون تقدير أهمية الفنون والثقافة، فلا تضغطى عليهم. ولا تحدثى ضجة حول تجربة الطعام الغريب عن أذواقهم. فالأبناء بشكل عام محافظون لا يحبون التغيير. اتركيهم يطلبون البطاطس المقرمشة التى يستسيغونها؛ وقد يجربون البسيط إن لم تفرضيه عليهم. فى آخر الأمر، ربما بعد فترة، سيتحولون إلى منتج يمثل خلفيتهم، وسيشاركونك فى الأمور التى تثير حماسك، ولكن ليس فى الوقت الحاضر".

•تقترح نويل: "ابدئى بثلاثين دقيقة أو ساعة تمضونها فى زيارة للمتحف قبل الانتقال إلى نشاط نموذجى للأبناء. قومى بترتيب زيارة المتحف بأن تذهبوا أولاً إلى متجر الهدايا الذى يضمه، واتركى الأبناء يختارون بطاقات بريدية من الأعمال الفنية الموجودة فى المتحف والتى تعجبهم. واستمعى بانتباه لكل ابن وهو يشرح لك سبب إعجابه باللوحة. ثم ساعدى الأبناء على انتقاء لوحاتهم "الخاصة بهم".

•اعرفى حدودك. فمع خمسة أبناء واثنين من الكبار، سوف تكون الرحلة لعالم ديزنى فى منتهى الفوضى، سيرغب كل واحد منكم فى ركوب ألعاب متنوعة ومختلفة. فالآباء المستشارون سيتسببون فى جعل أبنائهم مستشارين أيضًا. وفرى هذه الرحلة إلى يوم يكون فيه نسبة سن الكبار إلى سن الأطفال أكثر تناسبًا.

•كونى واضحة فى أمر اهتمام الوالدين بالأولاد، فأنت فى حاجة إلى أخذ إجازة من الأبناء، كما يحتاج الأبناء إلى ممارسة الاعتماد على النفس، لذلك قومى بتحديد القواعد. قد تكون القاعدة مثلاً أن على الأبناء تسلية أنفسهم حتى الساعة الحادية عشرة صباحًا، ثم بعدها سوف تقومين بفعل شىء معهم. أما فى الفترة المخصصة لهم للحصول على انتباهك، فوفريها لهم على الوجه الأكمل، وإلا فسوف يكون من حقهم فى هذه الحالة التذمر. ويذكرنا لوك: "من المحبط، أن تكون مع والديك ولكن، لا تحصل على اهتمام أكثر مما تحصل عليه فى المنزل".

•يقول لوك: "العطلات فرصة جيدة للوالدين لإعطاء الأبناء اهتمامًا شخصيًا، ولكن اجعلى الأمر يبدو عفويًا، ولا تجعلى توقعاتك عالية أكثر من اللازم. فليس من المفروض أن يحدث شىء مميز؛ ولا أن يكون الحديث عن أمور شخصية وخاصة، أوأن يفتح قلبه لك، وإنما يكفى أن تذهبا للسير معًا".

•لا تملئى اليوم وتزحميه بكثير من الأنشطة. تقول نويل: "يكفى القيام بنشاطين لا يزيدان عن أربع ساعات على أكبر تقدير". ويقول لوك: "ربما إننى عاطفى بشكل زائد. لكن بالنسبة إلىّ كانت أسعد ذكرياتى عن العطلات، تلك التى أمضيت فيها ساعات على شاطئ البحر، مع بعض ألواح الخشب. القدرة على أن يسلى الابن نفسه أمر مهم وحيوى فى عملية النمو والنضوج".

•حاولى أن تراقبى ما تتناولينه من المشروبات الكحولية. فالوالدان اللذان يتساهلان فى ذلك فى أثناء العطلات، لا ينامان نومًا سويًا، ويصبحان على الدوام ساخطين ومستفزين.

ماذا أفعل مع ابن لا يريد أن يذهب فى رحلة عائلية؟

من المقرر علىّ كل عام، أننى أضطر للتعامل مع واحد على الأقل من أبنائى، يرى أن العطلات العائلية مريعة. وهو نفسه يصبح فى غاية السماحة واللطف والاستعداد للذهاب، إن كنا سنقيم فى فندق خمس نجوم. أما فكرة أن نقيم فى مخيم أو أن ننضم إلى قافلة، فتملؤه بالكآبة والغم . وفى أثناء إحدى عطلات نصف السنة الماضية تخلف ابنى عن مصاحبتنا وأقام مع أحد أصدقائه، ولكنى لا أعتبر أن هذا خيار مقبولٌ لعطلة الصيف، بالإضافة، إلى أننى أشعر أنه من المهم تجمعنا سويًا. ولذا سألت لوك: "كيف أتعامل مع مثل هذا الموقف؟" .

وكان رد لوك: " عليه أن يذهب معكم، فهو لا يزال فى سن صغيرة ولا يجوز السماح له بالتخلف عن مرافقتكم – ولكن لا تقولى له إنه يتصرف ببلاهة، بل استمعى بانتباه إلى أسبابه. ربما كان قلقه الحقيقى أنه سوف يبتعد عن ممتلكاته المفضلة. فلو اكتشفت أن ما يهتم به هو جيتاره الخاص، يمكنك أن تعرضى عليه إمكانية اصطحابه فى الرحلة" .

أما إذا كان القلق غير واضح، فحاولى ممازحته بلطف بأن تقولى له مثلاً: "آه، إنها ستكون فعلاً رحلة مزعجة كالجحيم، أليس كذلك؟ فنحن سنكون على شاطئ البحر، وسنتناول المثلجات مثل "الآيس كريم" وغيرها، وسنزور أماكن جديدة.." . ثم يمكنك فى وقت لاحق، وبشكل غامض، أن تروى، فى أثناء وجوده، روايات عن شخص اضطر أن يقوم بفعل شىء كان يكرهه، ثم انتهى به الأمر بأنه استمتع به كثيرًا. فقد بلغ ابنك من العمر ما يكفى ليتعلم أن يكون مسؤولاً عن سعادته الخاصة" .

ثم قام لوك بتعليمى خطة مفيدة تتكون من سبع خطوات كى يشعر الابن بأن كلمته مسموعة فى الاختيارات العائلية.

سبع خطوات لحل المشاكل:

•كَرسى بعض الوقت للتحدث عن مشاعر الجميع واحتياجاتهم.

سـوف يحتاج الوالدان أن يقوما بكثير من الاسـتماع بانتباه وإعطاء أولادهما الكثير من المديح الوصفى.

•فكـروا معًـا لإيجـاد حلـول متوافـق عليها مـن الجانبين من خـلال تدوين جميع الأفـكار (ينبغـى أن يشـارك كل فـرد بثلاثـة أفـكار) دون أن يقيّـم أى فـرد أيًـا مـن هـذه الأفكار.

• تحدوا أنفسكم لإيجاد أمر إيجابى فى جميع الأفكار، بغض النظر عن كونها غير عملية.

•اسمحى لجميع أفراد العائلة بإزالة أى اقتراحات لا تعجبهم. إذا تم حذف جميع المقترحات، عودوا إلى الخطوة الأولى.

•خططى لكيفية تطبيق الاقتراحات التى تبقت، ما عدا الأفكار التى تستبعد بعضها بعضًا.

•قومى بتطبيقها فورًا.

٧ . إلى أن يتم حل المشكلة. عليكم مراجعة مدى نجاح الحلول كل أسبوعين.

هل من الفروض أن يكون التسوق مع الأبناء كالكابوس؟

فى معظم الأحيان أكون أنا المسؤولة إلى حد ما عن التسوق: فأنا التى أضع الميزانية والأهداف وأحدد أيضًا الوقت المتوافر للتسوق. ولكن عطلتنا الأخيرة إلى "براغ" فشلت بسبب مطالبة الأبناء المستمرة للتسوق ورفضهم التام لزيارة المناطق السياحية.

وعندما تناقشت مع كل من نويل ولوك فى هذا الأمر فيما بعد، أدركت أننى اقترفت بعض الأخطاء التقليدية. فقد لعبت دور الوالدة الكريمة، فقد قلت لأبنائى إننى سأمنح كل واحد منهم خمسة جنيهات ينفقها كما يريد، ولكننى لم أتبع الخطوات الكافية لنجاح الفكرة، فأنا لم أحدد لهم الوقت المناسب لإنفاق هذا المبلغ، مما دفع الأبناء لأن يجعلوا الأولوية للتسوق على أى نشاط آخر. ولقد قيل لى فى إحدى محاضرات الأمومة والأبوة: " إذا وجدت نفسك واقعة فى موقف محرج، أمامك اختياران. إما أن تتقبلى ببساطة، فكرة أنك أخطأت وتتحملين العواقب، أو يمكنك تصحيح الخطأ بتغيير القواعد، مما قد يتسبب فى الاستياء والغضب فى البداية، ولكن فى الغالب، سيجعل الجميع أكثر سعادة وهدوءًا فى آخر الأمر. وهذا يشبه الوضع، وأنت تحاولين تهدئة ابنًا هائجًا فى السوبر ماركت، ففى الواقع، من الأسهل تدبر الأمور ومعالجتها مبكرًا، لتفادى المشاكل".

وتشير نويل: " بالرغم من أننا تعلمنا بعض النصائح للتعامل مع مثل هذه المواقف، فإن الفكرة، أن العطلات، نسبيًّا نادرة. فإذا كنت تتعاملين بشكل إيجابى وصارم وثابت مع المواقف الاعتيادية التى تظهر طوال العام، فسوف تقل احتمالية انقلاب العطلة إلى كابوس لأنك أنت وأبناءك ستكونون قد تعودتم على العادات الأفضل".

ماذا يحدث إذا لم أتمكن من إعطاء مكافأة سبق ووعدت بها؟

اعترفت أم أخرى، أنها وضعت نفسها فى موقف مهلك فى روما، فقد أوجع أولادها قلبها وهم ينتحبون ويصممون على شراء بعض الألعاب المحشوة التى كانت معروضة للبيع فى أحد الأكشاك، ولكى تتخلص من زنهم، وعدتهم بشرائها بعد تناول الغداء إذا أحسنوا التصرف – وقد نظن أنه كان حلاً جيدًا ومنطقيًّا، ولكن، مع انتهاء الغداء، كان الكشك قد اختفى، وأضاع الوالدان الساخطان بقية اليوم وهما يبحثان حول المدينة عن كشك آخر.

فى هذه الحالة، وبشكل مبدئى، لن يعد كل من نويل أو لوك أبدًا بشىء لم يكونا متأكدين من تحقيقه. ويقول لوك: " بأنه يلجأ لكلمة (غالبًا) لأنها أكثر أمنًا للاستخدام، إذا

كان هناك أى أثر للشك. فعندما توعد بشىء – لكى تخرج نفسك من مأزق ما – ولا يمكنك تحقيقه، فللابن كل الحق، أن يشعر بالغضب".

وإذا ما ساء الموقف، ينصحان بالاستماع إلى مشاعر الابن بانتباه. ويمكن للوالدين مثلاً قول: "لابد من أنك تشعر بخيبة الأمل والإحباط لأننا لم نفِ بوعدنا". وعندما يتوسل الأبناء إليهم ليبحثا عن الألعاب، كان عليهما أن يردا عليهم: (لقد قررنا عدم فعل ذلك)".

إذا تذمر الأبناء قائلين: "لماذا تريدان أن تسير الأمور دائمًا كما تريدان ؟"، كان على الوالدين أن يطلبا منهم، أن يخمنوا السبب، ثم يمدحان محاولاتهم. وإذا اقتربوا من الحقيقة، فقد يقول الوالد: "هذا صحيح، أنا المسؤول لأننى الكبير هنا". ولا ينبغى أن يطيل الوالدان فى النقاش أكثر من ذلك حتى ولو استمر الأبناء فى التذمر والجدال.

نصائح للسيطرة على المتسوقين الهائجين:

- حددى القواعد الأساسية فى اجتماع عائلى. اشرحى ما الذى سوف تشترينه للأبناء، وما ينبغى أن يشتروه لأنفسهم. إذا تسبب ذلك فى صيحات مثل: "هذا غير عادل"، فاستمعى إليهم بانتباه واتركيهم يعبرون عما فى داخلهم من مشاعر.

- تحدثى مع الابن بالتفصيل عن القواعد، وهذا على عكس النقاش. "فما نسميه بالنقاش"، كما تشير نويل، "عادة، يعنى أن الوالدين يتحدثان والأبناء يومئون برؤوسهم وهم يفكرون: (هل ستسكت قبل أن يبدأ برنامجى المفضل ؟) أما التحدث بالتفصيل فعلى العكس، فهو يعنى أن الأبناء يتحدثون على حين يحرك الوالدان الحديث من خلال طرح الأسئلة".

- قومى بالحد من وقت التسوق. كأن تقولى: " سنتسوق لمدة ساعة كل يوم، ولكن بعد أن نقوم ببعض الزيارات السياحية".

- قومى بالحد من قدر المال المسموح بإنفاقه، فالخمسة جنيهات تعتبر مبلغًا كبيرًا بالنسبة للأبناء الصغار؛ وهذا ما زاد من حماسهم لدرجة الهيجان.

• قبل رحلة التسوق، حضرى لنجاحها بالتحدث عن المزايا والعيوب فى شراء سلعة واحدة ذات جودة عالية، فى مقابل أغراض متعددة رخيصة الثمن.

• قومى بالدعوة إلى اجتماع آخر عندما تسوء الأمور. مثل إضاعة غرض تم شراؤه. يقول لوك: " بالنسبة إلىّ، لن أوافق على شراء غرضًا بدلاً منه، فمدير البنك لن يعطيك نقودًا بدلاً من تلك التى أضعتها. إذا تمت سرقة لعبة من ألعاب أحد أبنائك. فقد تجدى ابنًا آخر يقترح بأنه سيساهم فى شراء لعبة أخرى لأخيه. فالأبناء يمكن أن يكونوا فى منتهى الكرم إذا سمح لهم أن يقوموا بالتفكير".

كيف تتعامل مع الشكوى من الضجر؟

على الأغلب، معظمنا لا يمكنه أخذ إجازة لمدة تزيد على أسبوعين وعلى أكبر تقدير ثلاثة أسابيع حتى يمكن اعتبارها عطلة "حقيقية". أما بقية الوقت من العطلة فيمضيها الأبناء وهم يتدافعون ويلفون حول المنزل، ويشتكون، فى أغلب الأحيان، من الضجر، إذا كان الوالدان منشغلين عنهم.

يعلق كل من نويل ولوك، بأن هذا شىء ممتاز. فبرأيهما أن الضجر مفيد. فهو يدعو للاسترخاء والراحة. كما أنه وسيلة جيدة لبناء الشخصية. فعندما نشعر بالضجر، نكتشف ما نحب القيام به بالفعل. ولكى يساعدانى على استيعاب هذا الدرس، أخذا يتناقشان معى ما يعنيه الأبناء بالفعل حينما يشعرون بالضجر.

أحيانًا قد ينقص ابنك الكثير من التحفز، ولذا فهو فى حاجة أكبر إلى الخروج والالتقاء بغيره من الأولاد، أو إلى تعلم مهارات جديدة بدءًا من ركوب الدراجات إلى القراءة. وكثيرًا ما يجدون أن هذا موقف نادر. ففى أغلب الأحيان لا تكون الابنة قد اعتادت على إيجاد أو خلق سبل لتسلية نفسها.

تقول نويل: "فى معظم الأحيان، لا تعنى ابنتك أنها لا تجد شيئًا تفعله: بل على الأغلب، إنها تريدكِ أن تشاركيها فى فعل شىء ما. وهذا لا يعنى أنك مطالبة بأن تمضى كل دقيقة

من وقتك تتفرغين لتسليتها؛ ولكن عندما يعرف الأبناء أنهم سوف يحصلون على انتباهك التام لفترة من الوقت كل يوم، سيكونون أكثر رغبة فى الانتظار. وعندما تلعبين معها، يمكنك أن تبدئى فى أمر يمكنها استكماله بعد مغادرتك".

ولكن، تحذر نويل، يستخدم الأبناء كلمة "ممل" لوصف كتاب أو مشروع أو لعبة أو أى شيء آخر، أعلى من مستوى فهمهم. إذن فمن الأفضل أن نكون واقعيين بما هم قادرون على فعله حين يتركون وحدهم، وأن نترك الفكرة الجيدة لقراءة كتاب عن العظماء وملوك وملكات العالم، لوقت تكونين فيه حاضرة للمساعدة.

ويقول لوك: "فى مواقف أخرى"، عندما يقول ابنك إنه يشعر بالضجر فهذا يعنى أنه غارق بأفكاره ولا يستطيع تنظيمها". ويعتبر أسوأ رد ممكن فى تلك اللحظة أن تعطيه، قائمة طويلة من الاقتراحات التى قد يحب القيام بفعلها، بدءًا من التدرب على البيانو إلى قراءة كتاب أو كتابة قصة. وسوف يلقى كل اقتراح منها برفض شديد على الفور، وهذا بالكاد يكون مثيرًا للدهشة، كما يقول لوك، بما أن ما يقصده الابن بالفعل – ولكنه غير قادر على الإفصاح عنه – هو أنه أو أنها بحاجة إلى تفكيك ما هو معقد بالنسبة إليهما.

وتتفق نويل مع هذا: "مادام أنك لا تقترحين على الفتاة الذهاب لتسوق ملابس جديدة، فلا جدوى من الترنح بين العديد من الأفكار. كل ما يمكنك فعله هو فهم ما يدور فى ذهنها والاستماع بانتباه إلى مشاعرها".

كانت صرخات الضجر تثار بصوت أعلى حينما كنت أرسل أبنائى إلى الدورات الصيفية. يقول لوك: "إذن، فإن عبارة "أشعر بالضجر" غالبًا ما تعنى شيئًا لا يستطيع أى ابن فى الغالب الإفصاح عنه أو تحديده: فيلجأ إلى قول "إننى منهك". فالمدرسة مرهقة وكذلك العطلات. وبالرغم من أن الأبناء فى العطلات غير ملزمين بالاستيقاظ باكرًا للذهاب إلى المدرسة. فهم عادةً، يستيقظون مبكرًا على أى حال، كما أنهم غالبًا ينامون فى ساعة متأخرة عن أيام الدراسة".

وتوضح نويل: "الحل الأفضل، أن تتركى هؤلاء الأبناء المرهقين والمستثارين لدرجة الهيجان، يلفون ويدورون حول المنزل ولا تعطى اهتمامًا لشعورهم بالضجر.

فالأبناء جميعًا يحتاجون إلى وقت خاص يمضونه مع أنفسهم ومع أفكارهم الخاصة".

وتضيف: "هذا لا يعنى ترك التلفاز أو المذياع مفتوحًا طوال النهار، ولا يعنى موسيقى صاخبة، ولا حتى تدفقًا دائمًا من الرفاق - وإنما يعنى القراءة أو اللعب بألعاب فردية، أو الرسم، أو إنشاء نموذج ما، أو تمشية الكلب، أو كتابة خطابات، أو إخلاء غسالة الصحون، أو التدوين فى كتاب الملاحظات اليومية، أو إضافة وتنظيم مجموعة ما، أو تنظيم غرفهم".

أما من وجهة نظر لوك، فهذه هى الفكرة الأساسية من العطلات. "فمهمتك باعتبارك والدًا أو والدة أن تجهز ابنك للانفصال عنك. ومفتاح النجاح أن يتعلم الأولاد كيف يشغلون أنفسهم فى مواقف وظروف ليس فيها الكثير من الإثارة والحماس. ولكن إذا اشتكى الأبناء، يمكنك أن تذكريهم بأن لا أحد يموت من الضجر.

نصائح لقضاء الوقت فى المنزل:

• لا تنظم شيئًا، من أجل كل يوم، وبالتأكيد لا تنظم شيئًا من أجل اليوم بطوله. وتأكدى من أن أبناءك يكسبون مكافآتهم على حسن سلوكهم.

• قومى بتغيير القليل من الروتين فقط. فقد تريدين مثلاً أن تجعلى موعد النوم متأخرًا نصف ساعة، ولكن التزمى بالقاعدة الأساسية لموعد النوم، ومواعيد الوجبات، واستمرى فى تقنين وقت الشاشات.

• إذا كانوا سيمضون بضعة أيام مع شخص آخر وسوف يتدللون لديه بالحلواء وأشرطة الفيديو، فهذا لا يعنى، أن بقية العطلة ستمضى بهذا الشكل.

• أعطى كل ابن فرصة ليتعلم شيئًا واحدًا على الأقل، خاصة إن كان أداؤه سيئًا فى المدرسة. فقد تكون هذه دفعة قوية كى يتعلم كيف يصنع الأوانى الفخارية أو أن يلعب التنس.

• قومى بتكريس ساعة فى اليوم (فى الصباح، قبل أن تبدئى الأنشطة المسلية) للتدريب الأكاديمى. فعلى الأرجح، يحتاج ابنك إلى تحسين الخط والإملاء، والقراءة بصوت مرتفع مع التعبير، والرياضيات العقلية، وجداول الضرب، ومفردات اللغة الفرنسية أو غيرها من اللغات. فهذه الخطة تأهله كى لا يفقد هذه الأساسيات، وبالتأكيد سيمضى قدمًا.

هل يمكن أن تكون الرحلات الطويلة هادئة؟

تبدأ صيحات (متى سنصل إلى هناك؟) عند أول إشارة مرور، ولا يزال أمامنا ساعتان أو أكثر قبل الوصـول. ومثل كثير من الآباء، يصـيبنى القلق كلما أصبح الأبناء أكثر توترًا ومشاكسةً، ويبدؤون فى النزاع ونحن لا نزال على الطريق السريع. وبما أن عينىَ مثبتتان ومركزتـان علـى الطريق خوفًا من الموت الكئيـب، أشـعر بالعجز عن فعل أى شـىء غير الصياح فيهم: "اخرسوا".

يقول كل من لوك ونويل: "لا ينبغى أن يكون الوضـع بهذا السـوء، فمثل أى موقف، مـن المحتمـل أن يكـون مشـحونًا، يمكن التعامل معه بشـكل أفضـل من خـلال التخطيط. وينصح لوك: "ليس هناك أى متعة من صعود السيارة والبدء فى الصياح: (تهذبوا وإلا..) ثم الشروع فى القيادة. عليكما تنظيم الأمورقبل البدء بالرحلة".

نصائح للتعامل فى الرحلات:

- اجلسوا جميعًا كعائلة، وتحدثوا بالتفصيل عن القواعد الأساسية فى وقت سابق للرحلـة. تذكـرى أن على الابـن أن يذكر لك القواعد بكلماته الخاصـة. حتى تتأكدى من أنه اسـتوعبها بشكل تام. قومى بمناقشـة ما قد سار بشكل خاطئ، واسألى الأبناء ما يمكنهم فعله لمساعدتك حتى لا يحدث ذلك الضرر مرة أخرى.

- قومـى بالاتفـاق على لائحـة مناوبة للجلوس فـى المقعد الأمامـى – فهذا يعتبر مصـدرًا شـائعًا للاحتـكاك والنـزاع – وعلـى عدد الأسـطوانات المسـموحة بهـا لكل ابن بتشغيلها على الأسطوانات المدمجة "CD" حين يأتى دوره.

- يقول لوك: "أعطى مراجعة منتظمة لما هو متوقع. وإذا ابتدأ الأبناء بالنزاع، فلا تتدخلى. قومى بإيقاف السـيارة فقط، ثم اسـأليهم عن قواعد السـفر بالسيارة". وتنصح نويل بشـدة وقف السـيارة بمجرد أن يبدأ الأبناء فى إحداث ضـجة أو شـغب، سـواء كان بسبب المشاحنات أو بسبب اللعب. فأى إلهاء يعتبر خطرًا على السائق. انتظرى واصبرى

حتى يهدؤوا، وفى أثناء ذلك يمكنك أن تمدحيهم وصفيًا على أى خطوات صغيرة قاموا بها فى الاتجاه الصحيح. وبعد عدة وقفات غير مخطط لها، سوف يبدأ الأبناء فى مراقبة أنفسهم وبعضهم بعضًا".

•اسمحى بوفرة من الوقت. فقد أضافت إحدى الأمهات، التى كان ابنها يرفض دائمًا ربط حزام الأمان، خمس عشرة دقيقة إضافية إلى وقت الرحلة فى كل مرة، حتى تستطيع أن تنتظر بصبر حتى يستجيب للتعليمات.

•يقول لوك: " قومى بإنشاء نظام للمكافآت على السلوك الحسن، وقومى بتقسيمه إلى أجزاء مكونة من خمس عشرة دقيقة. فالفترات القصيرة أسهل فى التطبيق، وأكثر إغراء، ويستطيع الأبناء أن يشعروا بالنتائج بسرعة. يمكن أن يحصل كل ابن على نجمة على حسن سلوكه. اجعليها كاللعبة لتتأكدى على الإيجابية، واسمحى للأبناء أن يكونوا هم المسؤولين عن الوقت. فكل خمس عشرة دقيقة تعتبر بداية جديدة. ولا تعطى محاضرة، إذا لم يحصل أحد الأبناء على أى نقطة".

•يقول لوك: "إذا وافقت على شراء المجلات، فلا تشتريها قبل بدء الرحلة: بل اتركيها لتكون مكافأة عن السلوك الحسن عند أول توقف. يمكن أيضًا كسب النقود من خلال السلوك الحسن؛ وهذه لا تعتبر رشوة كى يحسنوا التصرف، ولكنها تجعل سوء التصرف أقل جدارة بالاهتمام أو بالفعل.

•تجنبى الطعام الذى يجعل الأبناء أكثر تهيجًا. خذى معك أكياسًا من قطع التفاح والشطائر. وبإمكانك دائمًا، إزالة الفوضى عند الوصول.

•توقفى بشكل متكرر ومنتظم؛ واجعلى الأبناء يخرجون ليركضوا أو يقفزوا حتى ولو لم يريدوا فعل ذلك.

•إذا سارت الأمور بشكل خاطئ، فقومى بالتدخل مبكرًا.

•إذا اضطررت، توقفى على جانب الطريق المخصص لحالات الطوارئ. تقول نويل: " فالأمر يصبح أقل خطرًا، إذا توقفت على الجانب المخصص للطوارئ من أن تستمرى فى القيادة والأبناء يتشاجرون".

●تقـول نويـل: "إذا كنتم خارجين فى فسـحة مع ابن متعب، خذوا سـيارتين حتى يمكـن إعـادة الابن المتعب والمشـاغب إلـى البيت، إذا لـزم الأمر، كى لا يفسـد بقية اليوم على الجميع".

ملاحظة: نصيحتى الخاصة فى جميع الرحلات هى ألا تذهبوا أبدًا فى أى رحلة دون اصطحاب مجموعة من لعب الورق "الكوتشينة".

الخاتمة

استمرت محادثاتى ودروسى مع كل من نويل ولوك حوالى عام كامل. وكانت فترة كافية مرت بسهولة لتتحول حياتى المنزلية للأفضل. ولكن إذا قمت الآن بزيارة إلى منزلى، فهل تظن أنك ستجد مجموعة من الأبناء المثاليين الذين يعيشون فى منتهى الانسجام، دون أن يرفع أى منهم صوته؟.

كلا، لن تجد ذلك. فالأبناء لا يزالون متعبين فى بعض الأحيان - متضايقين أو مندفعين أو غيورين من بعضهم البعض: لديهم مشاكل فى دروسهم. أو أعمالهم. أو يتنازعون ويتخاصمون مع أصدقائهم، ولكننى تعلمت كيف أتعامل مع المشاكل بشكل أفضل، ليس فقط بشكل عقلانى وإنما أيضًا بشكل عملى. بأن أنجز كل أسبوع واجباتى الخاصة التى حددتها لنفسى. كانت مهمتى بعد كل محاضرة أن أفعل أمرًا ما بشكل مختلف: فى إحدى المناسبات كان علىّ أن أعالج نفور ابنى وعدم رغبته فى تعلم القراءة. وفى مناسبة أخرى، كان علىّ أن أجعل فترات الصباح أكثر هدوءًا. وفى أحد الأسابيع، كانت مهمتى أن أواجه غضب أولادى ويكون رد فعلى الابتسام.

فى إحدى المحاضرات الأولية التى حضرتها عندما بدأت، قابلت امرأة قالت إنها أصبحت تستمتع بالمشاكل الجديدة فى حياة أبنائها لأنها وجدت أن إيجاد حلول للمشاكل أصبح أمرًا مسليًا. والآن فهمت ما كان قصدها. فقد تغير أبنائى، ولكننى تغيرت أكثر منهم. وكما تقول نويل: "على معظم الآباء أن ينضجوا وأن يتولوا مسؤولية أبنائهم. وعلى بعضهم السير إلى مسافة أبعد من غيرهم".

ولقد تفهمت بسهولة بعض الجوانب والسمات التى كنت أتعلمها من نويل ولوك. فالتحول من المدح التقييمى إلى المدح الوصفى لم يكن صعبًا، وسرعان ما أصبح عادة،

بالرغم أننى ما زلت لا أستخدم ولا أعطى المديح الوصفى القدر الكافى من الاهتمام، كما تنصح نويل. وقد تطلب منى الاستماع بانتباه، بعض الشجاعة فى البداية - فقد يبدو مخيفًا أن تشجع ابنك على البوح بمشاعره المكبوتة وغير المريحة - ولكن هذا أيضًا، سرعان ما يصبح عادة.

وقد تقبلت الآن فكرة أن الأبناء لا يمكن أن يكونوا سعداء دائمًا، ولكنهم يستحقون أن نتعامل مع مشاعرهم بجدية؛ وأن على الوالدين عدم محاولة تسوية جميع مشاكل الابن العاطفية - فالغضب وخيبة الأمل والإساءة والجرح جزء من الحياة - ولكنهما يستطيعان التأكد من أن الابن سوف يشعر بهذه الآلام بوجع أقل، إن كان يعلم أن بإمكانه الاعتماد على وقت خاص به، وثابت للحصول على اهتمام والديه.

وأصبحت أكثر إدراكًا أيضًا، بأن علىّ أن أحاول عدم تحميل أبنائى الكثير من آمالى الخاصة. وأن أساعدهم، كلما كبروا، على أن يصبحوا أكثر اعتمادًا على أنفسهم.

وبأننى، كلما بحثت أكثر عن الأمور الإيجابية فى أبنائى، وجدت فيهم أكثر مما أتوقع. وكلما بحثت عن التغيّرات الإيجابية التى تمت فى الجو العام فى المنزل، هنأت نفسى عما يسير بشكل صحيح بدلاً من القلق عما يسير بشكل خاطئ. وعندما تسير خططى بشكل خاطئ، يخفف عنى ويهدئنى شيء كان قد قاله لى لوك فى إحدى المرات: "اجعلى هدفك تحقيق الأفضل، ولكن كونى راضية بما يمكنك تحقيقه".

ومع ذلك، ما زلت أجد صعوبة فى أن أكون صارمة وثابتة وأن أخطط للنجاح. فمازلت اندفع عندما أكون فى عجلة من أمرى، وأفقد أعصابى عندما أكون متعبة. وتتهمنى جليسات الأولاد اللاتى يقمن بزيارتى للمساعدة بأننى "لينة بشكل زائد"، ولكننى الآن أصبحت أكثر استعدادًا للاعتراف بأنهن ربما كن على حق. فكما تقول نويل: "الممارسة تؤدى إلى التقدم والترقى".

ويمكننى أن أعتبر تجربتى، على قدر ما يمكننى القول، نموذجًا من تجارب آباء وأمهات آخرين مروا بذات تجربة هذا التدريب. وقد ذكر لى البعض منهم عن تغيير للأفضل، أكثر إثارة للدهشة، ولكنهم غالبًا، كانوا قد بدؤوا من موضع أكثر سوءًا. والآن أستطيع أن

أرى، لـمَ كان كل مـن لوك ونويل واثقين تمامًا من أن التغيير ممكن، لأنهما شـاهداه يتحقق عدة مرات من قبل. ويشـير لوك: " أن المناسـبات الوحيدة، التى لم يحدث فيها أى تحسن، كان هناك دائمًا سبب ما، يجعل الوالدين غير قادرين أو غير راغبين فى استعادة السيطرة على الأمور ".

أما بالنسبة إلى الكلبة، فهى بحاجة إلى تدريب أكثر من ذلك بكثير، ولكن الأبناء الآن أصـبحوا أكثر سـهولة، مما سـيوفر لى الوقت. كما أن البعض من أبنائى، الذين أعجبتهم فكرة التدريب، أصبحوا راغبين فى المساعدة.

للمزيد من القراءة

-**كيف تتعايش مع العائلات** . جون كليز وروبن سكينر. (فرميليون. ١٩٩٣م).

-**امتلاك الوقت: كيف تتخلص من النزاع ونوبات الغضب ومنافسات الأشقاء. وتربى أبناء سعداء ومحبوبين وناجحين**. مارثا ولش. (دار نشر إيبورى. ١٩٨٩م).

-**تربية البنين: لماذا يعتبر البنون مختلفين - وكيف نساعدهم على أن يكونوا رجالاً سعداء ومتوازنين**. ستيف بيدولف. (هاربر كولينز. ٢٠٠٣م).

-**السر فى سعادة الأبناء**. ستيف بيدولف. (هاربر كولينز. ١٩٩٩م).

-**كيف تتحدث، ليستمع إليك الأبناء، وكيف تستمع ليتحدث إليك الأبناء**. أديل فايبر وإلين مازليش. (دار نشر بيكاديللى. ٢٠٠١م).

-**أشقاء بدون منافسة** . . أديل فايبر وإلين مازليش. (دار نشر بيكاديللى. ١٩٩٩م).

ويعتبر "برنامج الوقت الخارجي" لمركز التعليم الجديد، برنامجًا بديلاً بشكل مؤقت للتعليم العام للأبناء الذين يعانون من مشاكل خطيرة. فهى مدرسة للشرح، حيث يأتى الآباء والمربون لمراقبة وتعلم أساليب مركز التعليم الجديدة الخاصة من خلال مشاهدتهم فى أثناء العمل. ويرحب بأى شخص ليحجز موعدًا للمراقبة والتعلم. (بعد الاستماع إلى أحد الأشرطة السمعية، التى تعد بمثابة تعريف للأساليب).

مركز التعليم الجديد

٢١١طريق سوماترا، لندنNW6 1PF

تليفون: ٠٢٠ ٧٧٩ ٠٣٢١ فاكس: ٠٢٠ ٧٤٣١ ٨٦٠٠

البريد الإلكترونى: admin@tnlc.info الموقع على الإنترنت: www.tnlc.info

لوك سكوت أمضى أكثر من عشرة أعوام يعمل مع الأبناء والمراهقين والآباء. وقد تدرب في الأصل مع منظمة (شباب فى خطر)، وهى منظمة تعمل مع الشباب الأكثر صعوبة والأكثر دمارًا. ثم أمضى أربع سنوات يعمل ويتدرب مع نويل جانيس نورتون، حتى أصبح مدرباً للأمهات والآباء، ومدربًا عائليًا، وإخصائيًا في سلوك البنين. كما عمل أيضًا مع الأبناء ذوى المصاعب التعليمية المتعددة والمتنوعة.

وأنشأ عام ٢٠٠٠م منظمة (بنون إلى رجال)، ردًا على التغييرات الثقافية التى يؤمن لوك بأنها تركتنا دون التقاليد أو القدوة التى تساعد على إنتاج شباب متزنين وأصحاء، وهي منظمة استشارية وتدريبية تعمل مع محترفين من الشباب والمعلمين وكذلك العائلات. ومن ضمن الدورات التى توفرها (بنون إلى رجال) الآتى:

إلى الوالدين :

- محاضرات الأمومة والأبوة فى أنحاء مختلفة من الدولة.
- ورش عمل لمدة يوم.
- مخيمات صيفية للوالد والابن في سوفولك
- استشارات خاصة ونطاق واسع من الكتيبات عن المهارات السلوكية.

إلى المحترفين :

-ورش عمل للتعامل مع الرجال والبنين.

-كيف تنشئ محاضرات للأمومة والأبوة وتقوم بتدريب الميسرين فى مجال التربية.

-إنشاء سياسات وإجراءات لإدارة السلوكيات ولدعم تطور البنين.

بنون إلى رجال :

البريد الإلكترونى: Info@boystomen.co.uk.

موقع الإنترنت: www.boystomen.co.uk.

وبالرغم من اســم المنظمة، فمعظم الدورات والمواد المعروضة بنفس القدرمن الأهمية للسيدات والبنات.

وللمزيـد من المعلومات عن منظمة (بنون إلى رجال)، وغيرها من المصـادر المفيدة عن الأمومـة والأبـوة، وعن الآباء والأبنـاء، وعن أعمال الرجـال والمواد المتعلقـة بذلك. برجاء زيارة موقعنا على الإنترنت.

Barrington Stoke, 10 Belford Terrace, Edinburgh EH4 3DQ Tel: 0131 315 4933 Website: www.barringtonstoke.co.uk. Books for dyslexic, reluctant, disenchanted and under-confident readers.

British Dyslexia Association 98 London Road, Reading, Berkshire RG1 5AU Tel: 0118 966 2677 Website: www.bda-dyslexia.org.uk. Information on dyslexia and local associations for parents.

Contact-a-Family 209–211 City Road, London EC1V 1JN Tel: 020 7608 8700 Helpline: 0808 808 3555 E-mail: info@cafamily.org.uk Website: www.cafamily.org.uk Support and advice for families with disabled children.

Family Caring Trust 8 Ashtree Enterprise Park, Newry, Co Down BT34 1BY Tel: 028 3026 4174 Website: www.familycaring.co.uk Courses, books, videos and games to support families.

Families Need Fathers 134 Curtain Road, London EC2A 3AR Tel: 0207 613 5060 Website: www.fnf.org.uk Support for parents concerned about keeping in touch with children after the breakdown of a relationship.

Gingerbread Helpline: 0800 018 4318 Website: www.gingerbread.org.uk Support organisation for one-parent families.

Hale Clinic 7 Park Crescent, London W1B 1PF Tel: 0870 167 6667 Website: www.haleclinic.com Leading clinic offering alternative and complementary treatments, and advice on allergies and asthma.

Hyperactive Children's Support Group 71 Whyke Lane, Chichester, West Sussex PO19 7PD Tel: 01243 551313 Website: www.hacsg.org.uk Information on dietary help for hyperactivity.

Landmark Education Third Floor, 163 Eversholt Street, London NW1 1BU Tel: 020 7969 2020 Personal development courses, including some to help parents be in charge and move away from a culture of blame.

National Family and Parenting Institute 430 Highgate Studios, 53–79 Highgate Road, London NW5 1TL Tel: 020 7424 3460 Website: www.nfpi.org.uk Campaigning and advice-giving charity.

Parenting Education and Support Forum 431 Highgate Studios, 53–79 Highgate Road, London NW5 1TL Website: www.parenting-forum.org.uk Information on parenting courses all over the country.

Parentline Plus Helpline (24 hours) 0808 800 2222 Website: www.parentlineplus.org.uk Offers support, provides information and runs parenting courses.

المؤلفة فى سطور :

كاساندرا جاردين :

صـحفية ناجحة جداً، تكتب مقالات في مجلة التلغـراف اليومى (دايلى تلغراف). كما أنها كاتبة للسلسلة المشهورة "إرشاد الوالدين". وقد أمضت عشر سنوات فى الكتابة عن الأمومة والأبوة، ولديها خمسة أبناء تبلغ أعمارهم ما بين الرابعة والثالثة عشرة.

المترجمة فى سطور:

منى برهان الدروبى

ولدت في مدينة حمص في سوريا.. ثم انتقلت للإقامة فى القاهرة، حصلت على التوجيهية ثم ليسانس آداب اللغة الإنجليزية من جامعة عين شمس. نشر لها مقالات فى كل من صحيفة الأهرام، والحياة، ومجلة نصف الدنيا. اتجهت للترجمة بعد دراسة للترجمة في الجامعة الأميركية بالقاهرة خاصة من الإنجليزية إلى العربية.

نشر لها :

• ترجمة كتاب " الحافلة الليلكية " "The Lilac Bus" للروائية " مايف بينشى " الذي صدر عن المجلس الأعلى للثقافة .

• ترجمة كتاب " انتظار "" "Waiting" للروائى الصينى" هاجين " الذى صدر أيضا عن المجلس الأعلى للثقافة.

• ترجمة كتاب علمى بتكليف من دار الشروق تم التعاقد تحت إشراف الأستاذ سيف سلماوى:

• وهو بحث حول الحملة العالمية للحد من استهلاك التبغ تحت عنوان "وبأى ثمن؟" صادر عن جامعة مونتريال فى كندا.

• ترجمة كتاب علمى آخر بتكليف من دار نشر نهضة مصر تحت اسم "منشورات عن مبادئ الصحة :العلاج الطبيعى لمنع مرض السرطان والتحكم به " بقلم \ إبراهام هوفر .

• ترجمة كتب لليافعين بتكليف من دار نشر المصرية اللبنانية:

"اسمى بيكاسو" "My Name is Picasso" بقلم إيفا بارجالو فى مونتريال.

• "اسمى فان جوخ" "My Name is Van Gough" بقلم كارن مارتن وربيكا ليساتين في مونتريال .

• كتاب لليافعين "معالجة المخلفات" "Dealing with Waste" بقلم سالى مورجان

• ترجمة رواية "صوت البوم" "Hoot" بقلم كارل هياسن صدرت عن دار نهضة مصر .

• قصة للأطفال "هناك ما هو أسوأ" "It Could Have Been Worse"

بقلم أ. هـ بنجامين . صدرت عن دار البلسم .

• رواية للشباب "الضفدع النارى" "Fire Belly" بقلم ج.س مايكل. صدرت عن دار البلسم .

• بحث اجتماعى مهم جدًا ما زال تحت الطبع، دراسات عن الهجرة فى العصر الحديث تمت ترجمته عن أصل كتاب "Age of Migration" تحت اسم "عصر الهجرة". قام بتأليفه كل من ستيفن كاستلز ومارك ج ميللر وصدر عن دار نشر جيفرى ج ريتز. جامعة تورنتو – كندا. لمعرفة المزيد يرجى الدخول على موقع: www.age –of– migration.com

محاضرات الأمومة والأبوة أصبحت من الأخبار المهمة، ليس فقط للوالدين اللذين لا يستطيعان السيطرة على أولادهما، ولكن أيضًا للآباء العادين القلقين اللذين وجدوا أن تطبيق مهارات بسيطة من دروس الأمومة والأبوة يمكن أن يؤدي إلى أبناء أكثر سعادة وهدوءًا، وإلى حياة عائلية أكثر متعة. ولكن معظم الآباء لا يرغبون في الذهاب إلى محاضرات الأمومة والأبوة، ولذلك جمعت كاساندرا جاردين تجارب ومهارات أفضل معلمين في بريطانيا، وهما نويل جانيس نورتون، ولوك سكوت؛ لتقدم الأدوات العملية التي يمكن أن يستخدمها أي أم أو أب على الفور.

سيشرح هذا الدليل، السهل الاستخدام، لماذا يتصرف ابنك أو ابنتك بشكل سيئ. وسيقدم أساليب وخططًا إستراتجية معقولة وملموسة لضمان حياة عائلية سعيدة وأبناء متوازنين.

تصميم الغلاف: عصام عبد الرحمن